简单心理

2020 ANNUAL REPORT

大众心理健康洞察报告

战略合作 果壳 科技有意思

联合发布 腾讯企鹅辅导 | 腾讯家长学校 Tencent Parenting School 知乎 微博健康 第一财经 YiMagazine 育学园 我们一起长大

（* 排名不分先后）

拉勾 印象笔记 果壳病人 让科学流行起来! 科学松鼠会 SongShuHui.net

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

引言

自 2016 年起，这是简单心理第 5 年整理和发布心理咨询数据报告。

每年年底，我们都认真回顾和整理，期望以平台运营情况和调研数据，努力呈现心理健康行业的发展状况，为大众和行业从业者提供参考。

疫情下的 2020 年，注定是不平凡的一年，快速发生变化的疫情发展情况、社会事件和新闻等不断搅动着每一个人的日常生活和心理世界，大众对于心理健康的关注和需求迅速提升。

在 2020 年的报告中，除了呈现行业动态、心理咨询来访者和从业者的数据之外，我们还邀请了几家合作伙伴，共同聚焦疫情下的大众对心理健康的关注，以及如职场人、青少年、新手母亲等特殊人群的心理健康状况，希望这份报告能够提示更多人们关注自身和身边人的心理健康。

「凡是过往，皆为序章」，希望 2020 年那些特殊的日子也能带着特殊的馈赠，如同裂痕中照进来的带有温暖触感的光，温暖人们新一年的路途。也希望这份报告能让更多人关注心理健康，在前行的路上，不要忘记让自己的心也得到照顾。

简单心理

发布方



简单心理致力于提供专业的、高质量的心理服务。

「心理咨询和活动科普」：自 2014 年成立，简单心理基于研究和数据建立心理咨询师的专业评估标准和心理咨询师执业支持体系。至 2020 年底，简单心理严选了 Top1% 分布在全球 117 个城市、近 1000 名专业心理咨询师，在平台的持续支持和管理下为来访者提供了超过 600，000 人次个体心理咨询服务；组织了上千场线上线下讲座和心理健康科普活动，上百万人次参与。

「心理公益」：自 2014 年起，简单心理为公众提供了超过 300 万分钟的免费心理热线服务。公益热线每晚 18：00-24：00 在简单心理 APP 内开放。2019 年 -2020 年，简单心理积极参与北京市心理援助项目，在位于北京朝阳区的咨询中心为北京市居民提供近 1000 人次 1 对 1 公益心理健康援助。



简单心理 Uni 是心理咨询师和心理学习爱好者的终身成长学院。

「心理咨询师专业课程」：简单心理 Uni 致力于培养具有执业胜任力的心理咨询师。自 2016 年建立起，简单心理 Uni 联合海内外专家学者共同研发和开设「心理咨询师培养计划」 两年专业系统课程。在课程内提供：课程 + 实习 + 督导；并提供心理咨询师继续成长和实习执业平台。简单心理 Uni 目前拥有多个流派的训练课程，拥有近 5000 名学习者。

「心理爱好者主题课程」：简单心理 Uni 提供多种面向心理学爱好者的入门课程。和多家海内外权威学术机构共同研发如《音乐治疗》、《家庭治疗》、《儿童青少年心理工作指南》、《心理创伤干预》、《临床催眠》等超过 60 门主题课程；拥有超过 300，000 名学习者。

战略合作



果壳是国内知名科学文化品牌，致力于原创客观、严谨的科学、科技主题内容，传播科学、理性的生活方式，成为大众连接科技的桥梁。

联合发布（排名不分先后）

 腾讯企鹅辅导 |  腾讯家长学校 Tencent Parenting School

腾讯企鹅辅导是腾讯自营中小学网校，为 6-18 岁中小学生提供小学、初中、高中全学科一站式课外教学，采用双师直播教学模式，实现直播上课、实时互动、随堂测试、及时答疑、作业批改等全方位服务。腾讯家长学校依托腾讯企鹅辅导，秉承“科学家教更有效”理念，致力于传递科学的家庭教育方法，帮助家长科学施教，成为智慧父母！

知乎

知乎是网络问答社区，连接各行各业的用户。用户分享着彼此的知识、经验和见解，为中文互联网源源不断地提供多种多样的信息，对于概念性的解释，网络百科几乎涵盖了你所有的疑问；对于发散思维的整合，是知乎的一大特色。

 微博健康

微博是基于用户关系的全媒体社交平台，健康作为微博高速增长的领域，致力于打造一站式的健康科普、资讯传播及咨询服务的闭环。微博健康倍受医生、心理咨询师、营养师等群体欢迎，可以帮助他们打造专业的社交名片，提升个人影响力，积累社交资产，是互联网健康内容传播的核心阵地。

第一财经 YiMagazine

《第一财经》杂志（YiMagazine）的前身是创立于 2008 年的《第一财经周刊》，自 2019 年起转型为月刊，侧重于大型的、多元维度的重磅报道策划，以及数据的可视化呈现。目前，YiMagazine 已发展为一个囊括纸刊、新媒体（微信、微博、App、音频节目）、线下活动等产品的多元内容品牌。



育学园成立于 2014 年 11 月，是一家专注于为儿童健康与成长发育提供解决方案的服务平台。育学园开展业务包括手机 app 育学园、为新生儿家庭提供服务的会员制服务、面向 0-6 岁婴幼儿的早教课程、心选电商。截至 2020 年 11 月，育学园全网用户超过 2000 万，在育儿理念的专业性、权威性上得到了广大用户的认可。

拉勾

拉勾，互联网人的职业成长平台，通过拉勾招聘、拉勾教育、拉勾猎头专门为互联网人才提供求职机会、提高职业能力，同时为各行业培养和输送优秀的互联网人才。平台上，活跃着百度、阿里、腾讯、字节跳动、美团点评等 90 万家优秀企业，每年有上百万互联网专业人才通过拉勾入职各类明星企业。



印象笔记是全球领先的知识管理平台，致力在信息快速增长更迭的时代，帮助用户聚焦高价值信息。兼容图文、音视频等多模态信息，便于信息获取、收藏、梳理、分享和协作；支持跨平台同步，无缝衔接各种电子设备；强大的搜索能力，助力信息的智能检索和整理。印象笔记致力成为中国用户的“第二大脑”，让生活有序、工作高效。



果壳病人（Health_Guokr）是果壳旗下的健康号，持续推送与健康、疾病有关的真实故事，已有超过百位作者在这里分享了自己的故事。除了患者视角的经历分享，果壳病人还会邀请知名三甲医院的高年资专科医生，从医生视角点评作者的经历，带大家了解疾病，维护自己，帮助他人。



科学松鼠会是一个致力于在大众文化层面传播科学的非营利机构，2008 年 4 月成立，迄今有近 150 名成员，汇聚了当代最优秀的华语青年科学传播者，旨在“剥开科学的坚果，帮助人们领略科学之美妙”。

目录

01 ● 大众心理健康概况与发展现状 7

1.1 全球心理健康依旧面临严峻挑战
1.2 国家政策持续发力，疫情下心理健康更被重视
1.3 心理服务专业机构及专业人员数量持续增长，地域分布较为集中

02 ● 大众心理健康认知情况 11

2.1 大众对于心理健康问题的关注度
2.2 大众对于自身心理健康状况的关注
2.3 大众对心理咨询的认知
2.4 疫情下大众心理健康状况

03 ● 职场人心理健康状况 34

3.1 职场人的工作压力
3.2 职场人常见身体和心理困扰
3.3 职场人对心理健康的认知和关注

04 ● 青少年心理健康状况 45

4.1 青少年的心理困扰与自我调适
4.2 青少年的学习、休闲活动、积极特质对心理状态的影响

05 ● 新手妈妈心理健康状况 56

5.1 新手妈妈的心理困扰与压力
5.2 新手妈妈的心理感受及社会支持

06 ● 谁在进行心理咨询 | 来访者画像 69

6.1 心理咨询来访者基本画像
6.2 心理咨询来访者心理困扰
6.3 心理咨询来访者咨询行为特征

07 ● 谁在提供心理咨询 | 不同成长阶段的咨询师画像 86

7.1 心理咨询师成长的 6 个阶段
7.2 兴趣期：热心助人者
7.3 学习期：初学者咨询师
7.4 正式执业期：实习、初级、成熟及资深咨询师
7.5 疫情对心理咨询师执业的影响

● 附录 113

附录一 调研样本说明
附录二 参考文献及数据来源

第一章

1

大众心理健康概况与发展现状

本章以简单心理对行业内相关的文献、数据的调研为基础，呈现国内外大众心理健康现状、国家政策变化、国内心理健康行业发展走势，为大众了解心理健康发展概况、社会各方更多关注心理健康行业提供参考。

1.1 全球心理健康依旧面临严峻挑战

全球有**超过 3 亿人**遭受抑郁困扰，抑郁症的全球终身患病率为 **15%-18%**，这意味着全球大约有**五分之一**的人在一生中的某个时刻会经历一次抑郁 [1]。

全球每 **40 秒**就有一人死于自杀，自杀成为 15-29 岁年轻人群的**第二大死因**，全世界 79% 的自杀发生在低收入和中等收入国家，但高收入国家的自杀率最高，为每 10 万人 11.5 例 [2]。

全球有 **4500 万**人受双相情感障碍困扰；**2000 万**人受精神分裂症困扰，**69% 以上**的精神分裂症患者没有受到妥善照护 [2]。

低、中等收入国家 **76%-85%** 的精神疾病患者仍未获得治疗，治疗需求与提供之间存在巨大差距 [3]。

据 2019 年在《柳叶刀·精神病学》发布的**我国第一项国家级精神障碍流行病学研究**显示，大众终身患病率最高的前三项精神障碍分别为焦虑障碍 **7.6%**、心境障碍（如抑郁症等）**7.4%**、酒精药物使用障碍（指酒精、可卡因或阿片类等药物的成瘾）**4.7%**[4]。

参考资料及文献：
[1] Gin, S, Malhi, J, John, & Mann. (2018). Depression. Lancet.
[2] WHO 官网， https://www.who.int/zh.
[3] WHO, 2020.《world health statistics 2020》.
[4] Huang, Y. , Wang, Y. , Wang, H. , Liu, Z. , Yu, X. , & Yan, J. , et al. (2019). Prevalence of mental disorders in china: a cross-sectional epidemiological study. The Lancet Psychiatry.
* 终身患病率 = 被观察人口中在其生命中某个阶段（直至评估之时）经历过该疾病的人数 / 被观察人口总数

1.2 国家政策持续发力，疫情下心理健康更被重视

2019.7-12

国务院、卫健委推出《健康中国行动（2019-2030 年）》，促进人民重视心理健康，并于 12 月联合中宣部等 12 部门印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022 年）》，进一步加强儿童青少年心理健康工作。同年，各地政府响应健康中国行，发起多项心理健康服务活动，如，北京市居民心理健康筛查及心理问题干预项目。

2020.1

国家卫健委发布《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》。

2020.2

国家卫健委疾病预防控制局发布《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》。

2020.3

国家卫健委和民政部联合发布《关于加强应对新冠肺炎疫情工作中心理援助与社会工作服务的通知》；国务院发布《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》。

2020.4

国务院发布《新冠肺炎患者、隔离人员及家属心理疏导和社会工作服务方案》；国家卫健委等七部门联合印发《入境人员心理疏导和社会工作服务方案》。

2020.9

国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，鼓励社会心理服务试点地区探索开展抑郁症防治特色服务；国务院发布《关于印发新冠肺炎疫情防控常态化下治愈患者心理疏导工作方案的通知》，强调对治愈者心理疏导。

2020.10

在国家卫健委倡导下，全国组织开展主题为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”的世界精神卫生日宣传活动。

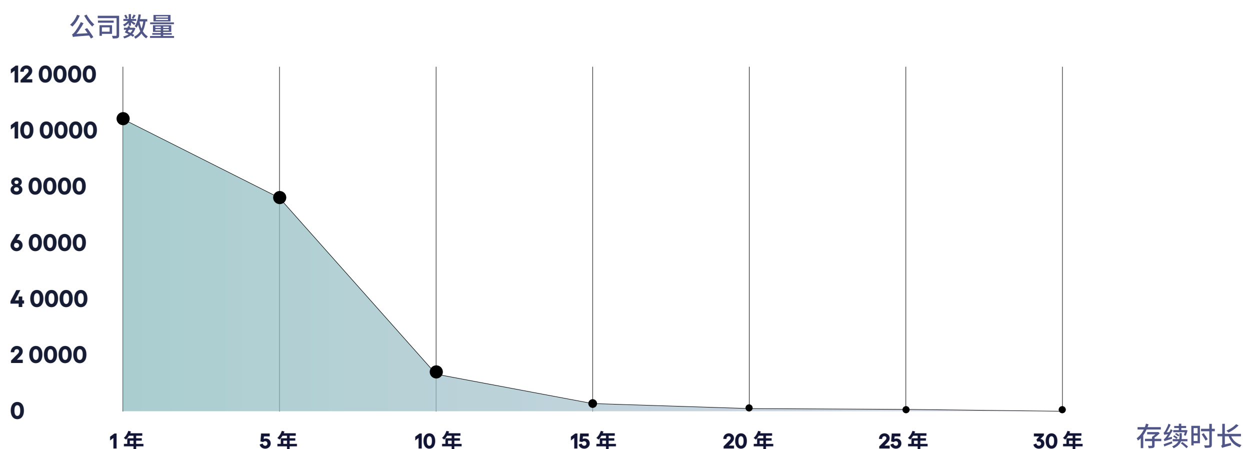
参考资料：http://www.nhc.gov.cn/wjw/index.shtml（国家卫生健康委员会官网）

1.3 心理服务专业机构及专业人员数量持续增长，地域分布较为集中

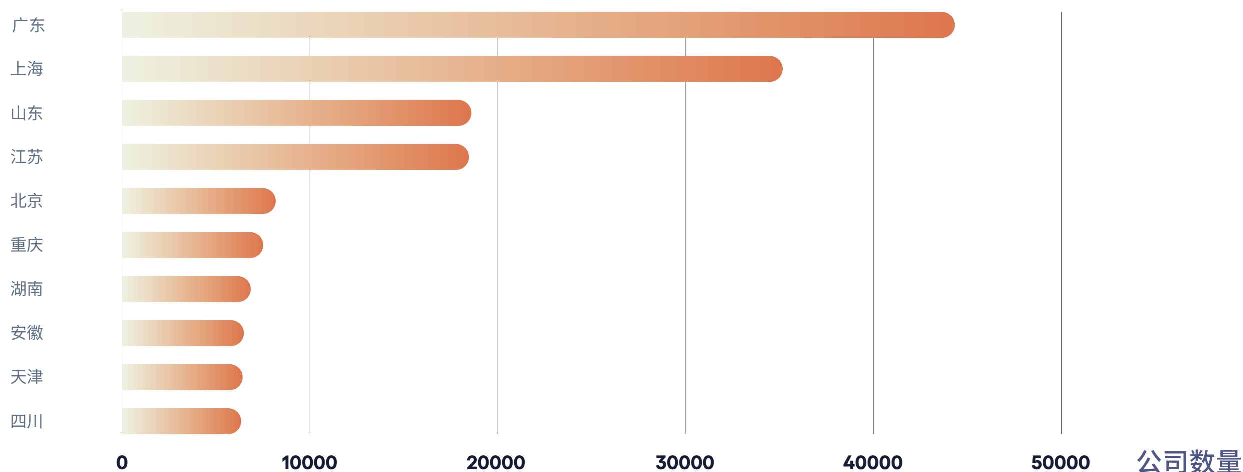
近年来，心理健康需求越来越大，社会心理服务机构的数量呈现爆发性增长。截至2020年12月初，我国大陆经营范围含“心理咨询”的企业已有10余万家。从机构的地区分布来看，大部分服务机构多集中于东部沿海地区，以广东、上海、山东、江苏、北京等地居多。

从2002年开始至2017年结束，我国人社部鉴定的二三级心理咨询师共140余万人，但由于持证的咨询师普遍缺乏专业训练，执业能力较弱，实际从事心理咨询专兼职工作的人数仅有3万-4万人[1]。我国执业精神科医师2.77万人[2]。相对于2010年，我国人均精神科医师数量已由每10万人中0.15个精神科医师增长至每10万人有2名[3][4]。

截至 2020 年 12 月心理咨询公司累计数量



2020 年 12 月心理咨询服务公司的地区分布



参考资料：
[1] 全国第十次全国心理卫生学术大会；
[2] 史晨辉 , 马宁 , 王立英 , 易乐来 , 王勋 , & 张五芳等 . (2019). 中国精神卫生资源状况分析 . 中国卫生政策研究 (2), 51-57
[3] 第二十一届全国心理学学术会议；
[4]《全国精神卫生工作规划（2015-2020 年）》
数据来源：企业信息查询网络平台中仅筛选“存续”状态的“心理咨询”注册公司

第二章

大众心理健康认知情况

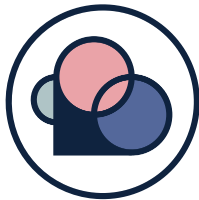
本章节由简单心理和果壳共同调研发布，以简单心理和果壳对 11031 位大众的问卷调研数据为基础，分析和呈现大众对心理健康的关注度和认知情况、主要心理困扰、对心理咨询的认知以及疫情期间心理健康状况，为大众了解自身心理困扰、社会各方更多关注大众心理健康提供参考。

联合发布

果壳
科技有意思

果壳是国内知名科学文化品牌，致力于原创客观、严谨的科学、科技主题内容，传播科学、理性的生活方式，成为大众连接科技的桥梁。

更多资料，欢迎访问 www.wenku120.com



2.1

大众对于心理健康问题的关注度

本节以调研数据为基础，分析呈现了 2020 年大众对于心理健康问题的关注度、关注方式、主要关注议题等方面。同时，对比 2016 年调研数据，本节着重呈现了 2020 年大众对于心理问题和心理咨询的污名化改善情况。

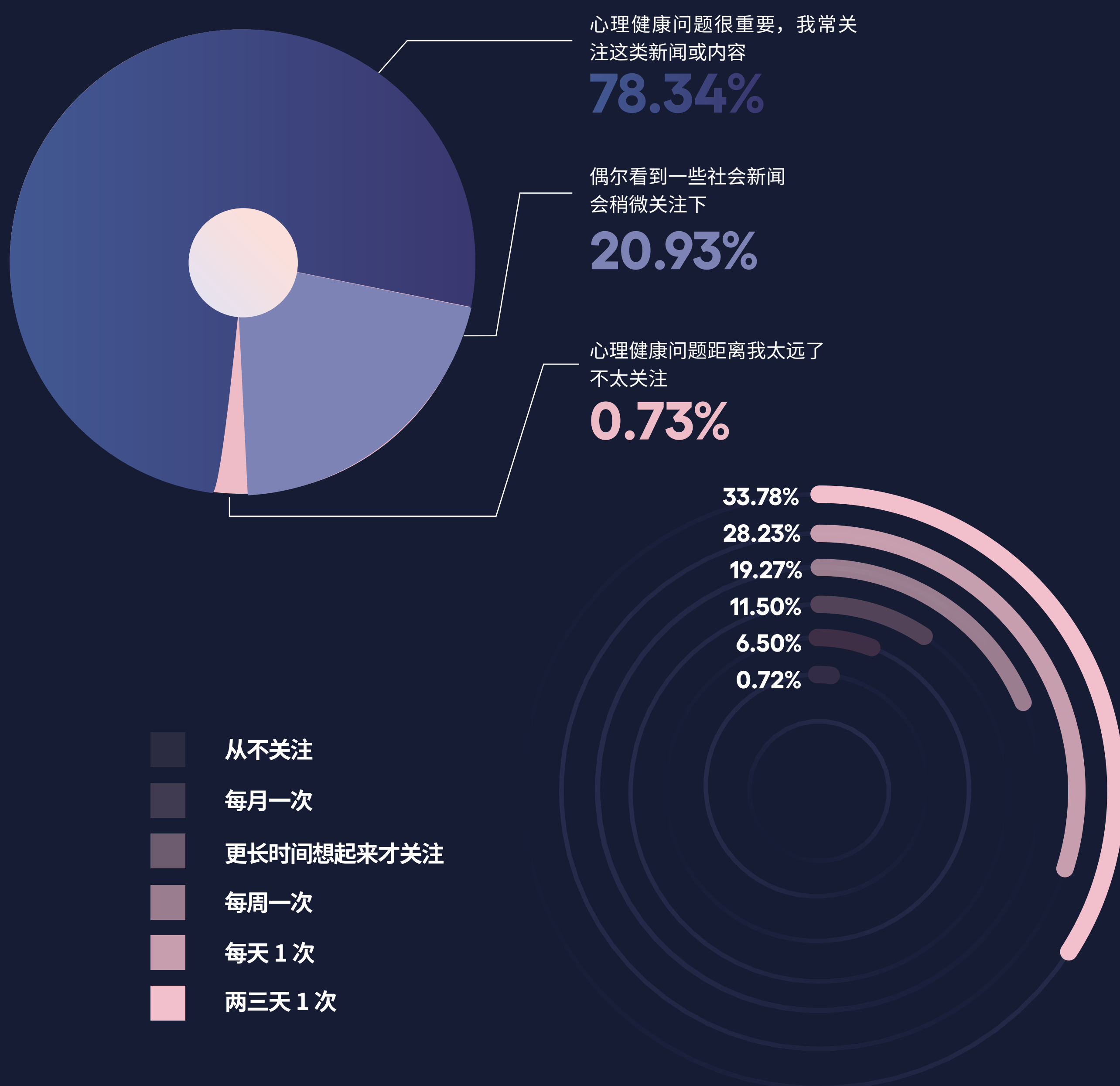
2.1.1 2020 年大众对「心理健康」的关注度明显提升

随着心理健康的传播普及和 2020 年新冠影响，大众对于「心理健康」的关注度较此前几年有明显提高：

- 调研显示，有 78.34% 的受访者认为心理健康问题很重要，会常关注这类新闻或内容， 相对于 2016 年（50.5%）有了明显的提高；
- 对心理健康不太关注的受访者仅有 0.73%。

另外，大众对于心理健康相关内容的浏览频率也较高：

- 有 28.23% 的受访者认为自身每天至少有 1 次会浏览心理相关的内容；
- 33.78% 的受访者每两三天会看 1 次相关信息；
- 从不浏览心理类内容的仅占 0.72%。



数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

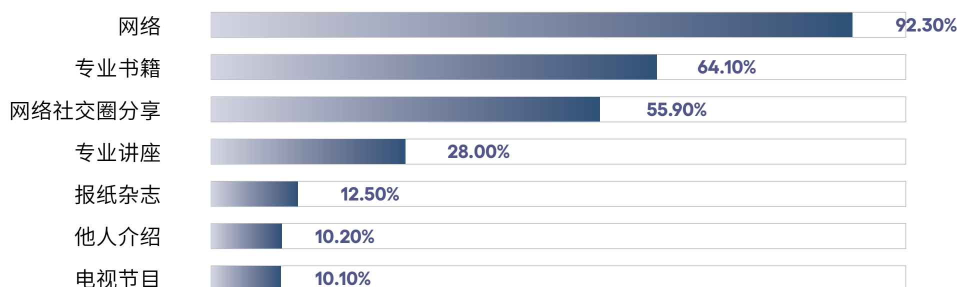
更多资料，欢迎访问 www.wenku120.com

2.1.2 大众获取心理健康知识的渠道呈多样性，网络平台信息占比最多

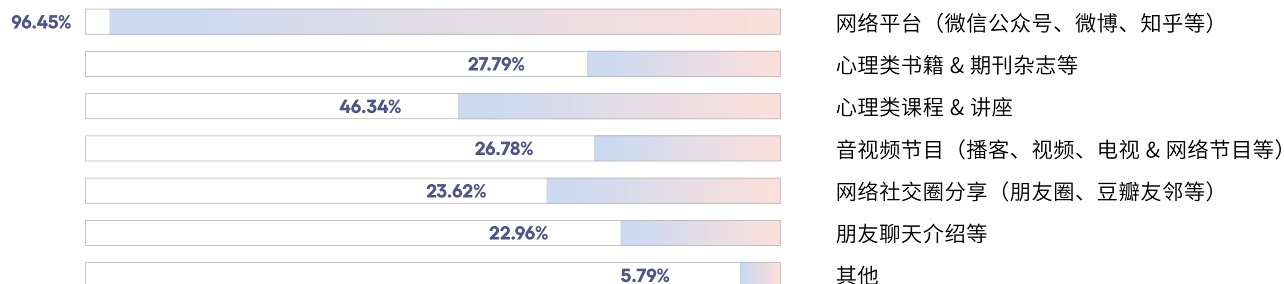
大众获取心理健康知识和信息的渠道呈现多样性，本次调研中，受访者获取心理健康知识的渠道中：
互联网平台（96.45%）是大众获取心理健康知识最多的渠道；
心理类课程 & 讲座（46.34%）和网络社交圈分享（33.62%）也占比较高。

相较于 2016 年大众获取心理健康知识的渠道偏好，2020 年渠道偏好呈现如下特点：
大众对于心理类讲座 & 课程等渠道的信息获取偏好明显提升，由 2016 年的 28.00% 上升至 46.34%；
大众通过专业书籍获取心理健康专业知识信息的占比明显下降，由 2016 年的 64.10% 下降至 27.79%；
呈现上述变化，与近几年心理科普内容形式更加丰富有较大关系。

获取心理知识渠道 2016



获取心理知识渠道 2020



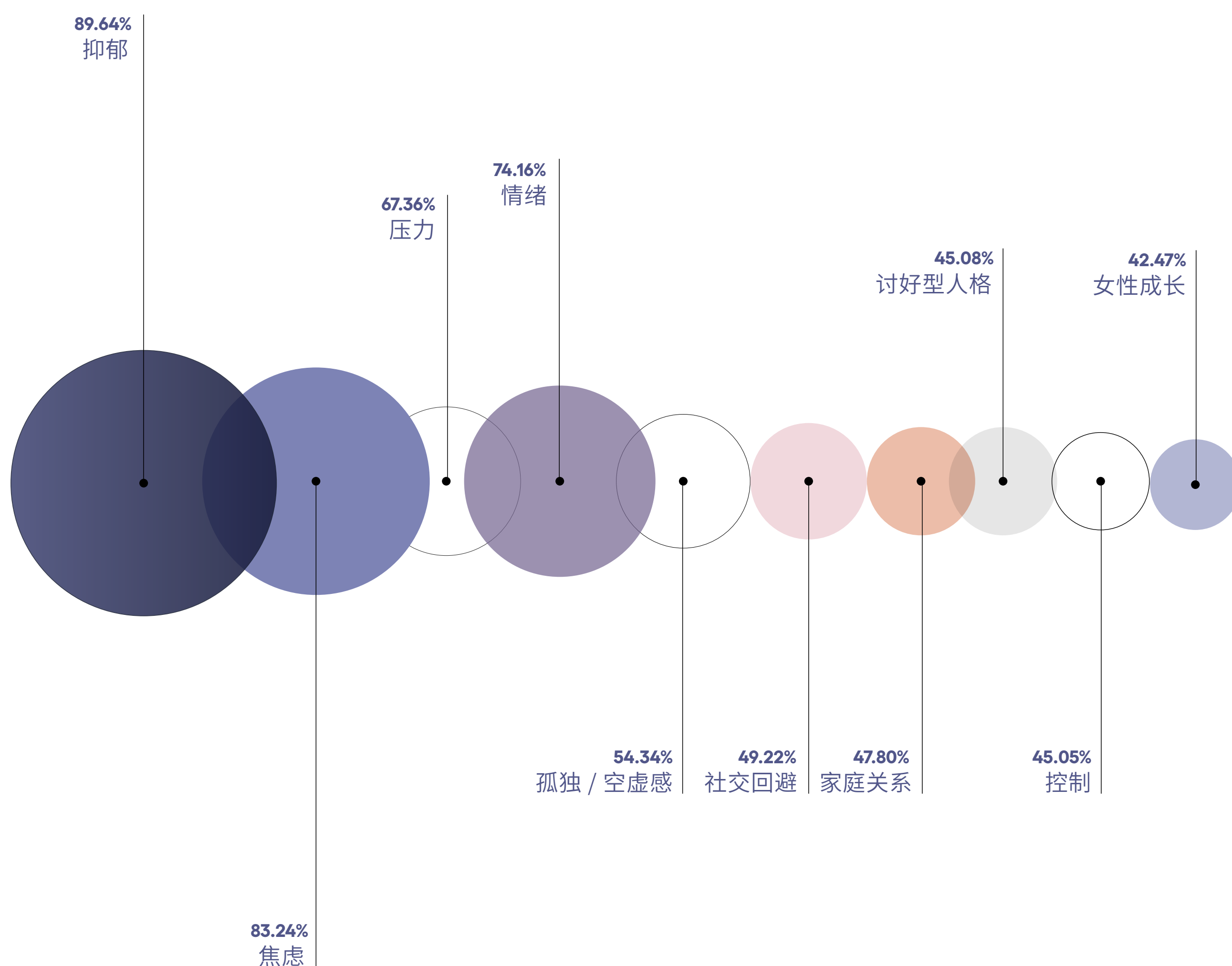
数据来源：
简单心理和果壳共同发起的《2020 大众心理健康认知度调研问卷》，样本量 N=11031
简单心理《2016 国民心理健康认知度调查》，样本量 N=1291

2.1.3 情绪、关系等方面心理困扰仍是大众最为关注的困扰类型

根据调研数据，受访者们关注最多的前 10 个心理困扰分别是：抑郁（89.64%）、焦虑（83.24%）、情绪问题（74.61%）、压力（67.36%）、孤独 / 空虚 / 无意义感（54.34%）、家庭关系（47.80%）、社交回避（49.22%）、讨好型人格（45.08%）、控制（45.05%）女性成长（42.47%）。

其中，前 5 项心理困扰更偏向情绪相关问题，后 5 项更多与关系相关。这两类心理困扰仍旧是大众较困扰问题。

你关注心理健康问题的哪些话题？（前 10 个项目）





扫描二维码测一测你的抑郁焦虑水平

数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

2.1.4 大众对于「心理问题」及「心理咨询」的污名化情况显著改善

2016

46.2%

的受访者认同该观点，
认为一个人的心理问题是由于内心脆弱引起的

26%

的受访者认同该观点，
认为心理有病的人才需要心理咨询

19.8%

的受访者认同该观点，
认为凭借意志可以战胜心理问题

“一个人有心理问题是因为 Ta 自己太脆弱”

“心理有病的人才需要做心理咨询”

“需要心理咨询是软弱的表现，人们应该靠个人的意志振作起来”

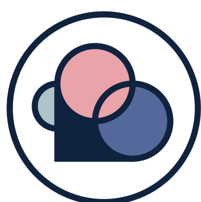
仅 **11.25%**
的人依然持有此观点，
88.75% 的受访者不同意该说法

仅 **5.03%**
的人依然持有此观点，
94.97% 的受访者不同意该说法

仅 **2.79%**
的人依然持有此观点，
97.21% 的受访者不同意该说法

2020

数据来源：
简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031
简单心理《2016 国民心理健康认知度调查》，样本量 N=1291



2.2

大众对自身心理健康状况的关注

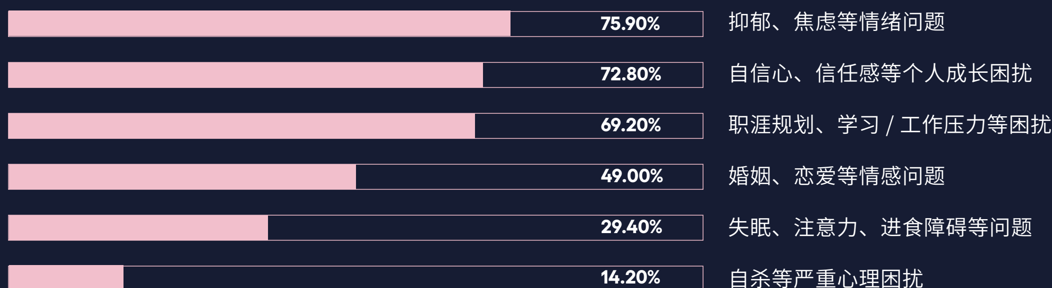
本章节以问卷调研数据为基础，着重呈现大众对于自身心理健康状况的关注情况，包括感知到自身的心理困扰和应对方法等内容。

2.2.1 超 80% 受访者自述有过抑郁、焦虑等情绪困扰

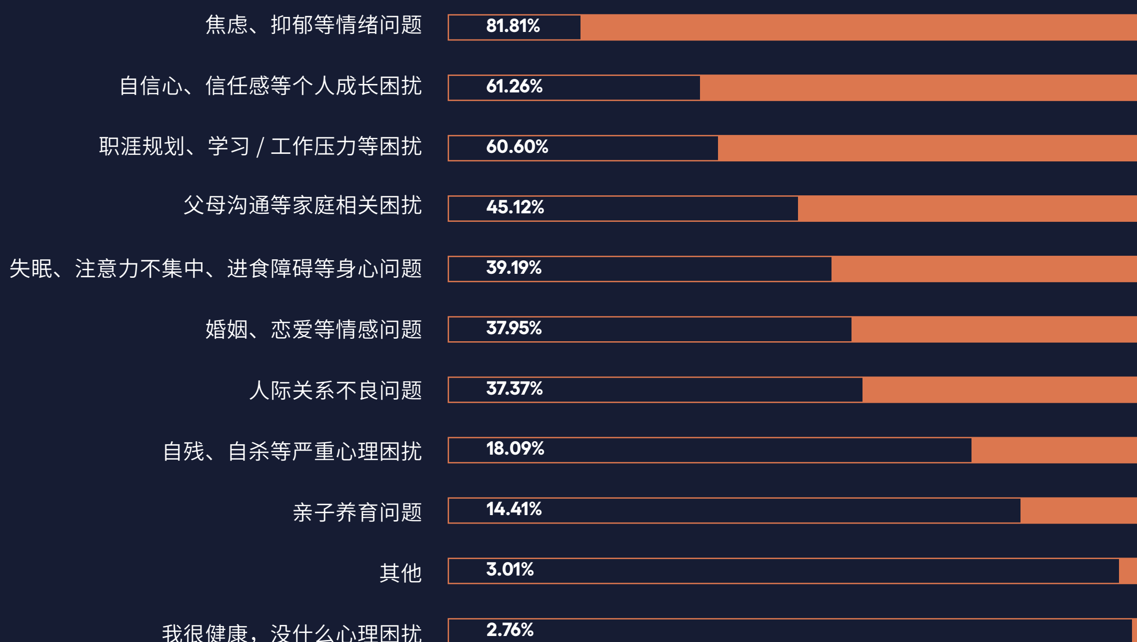
在本次调研中，81.81% 的受访者表述自身有过焦虑、抑郁等情绪困扰；61.26% 受访者有自信心、信任感等个人成长的困扰；而职业规划、学习 / 工作压力等也困扰着 60.60% 的受访者。

这与简单心理 2016 年调研结果一致，上述三类困扰是受访者们主要困扰的问题。

你有过哪些心理困扰 2016



你有过哪些心理困扰 2020





扫描二维码获取抑郁自助手册

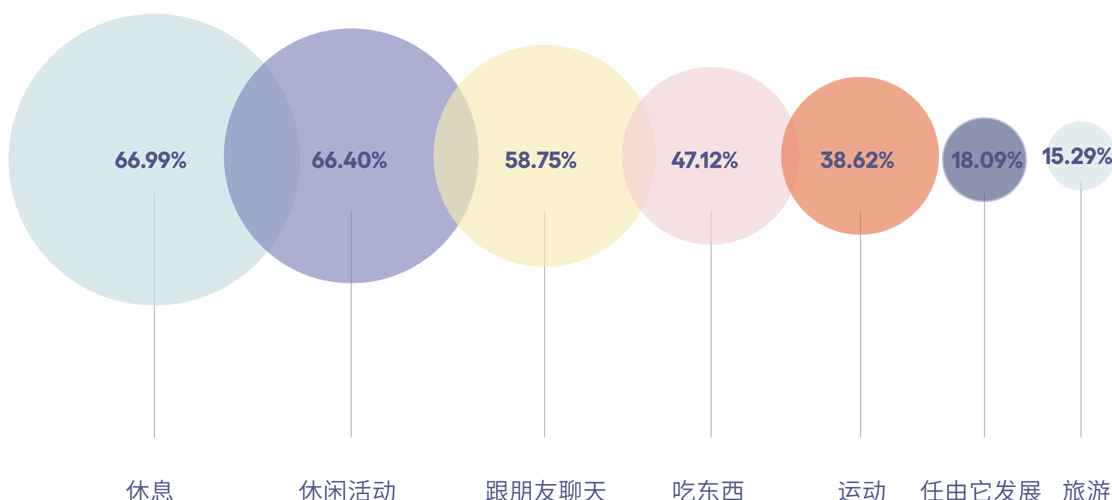
数据来源：
简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031
简单心理《2016 国民心理健康认知度调查》，样本量 N=1291

2.2.2 大众调适心理困扰的方式呈现多样化

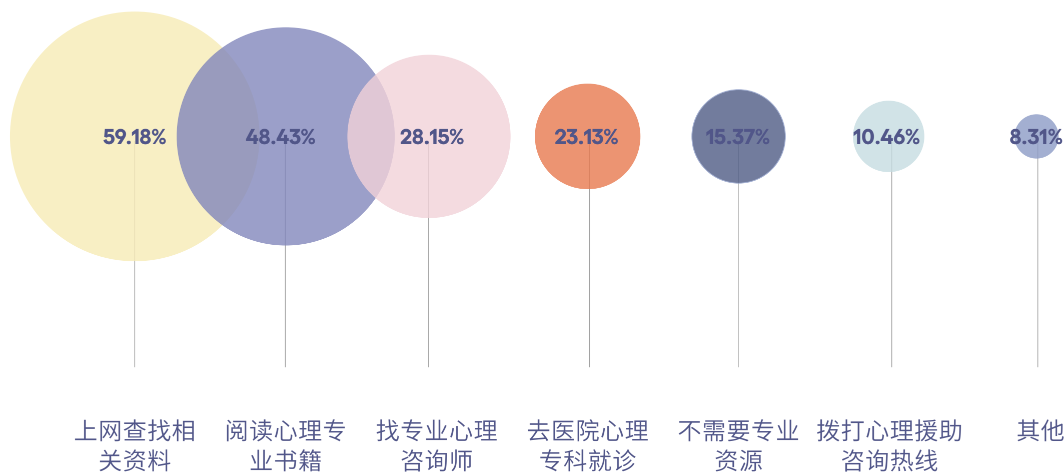
大众对心理困扰进行「自行调适」的方式有很多。其中：让自己休息（66.99%）、进行休闲活动，如购物、听音乐、看电影等（66.40%）、跟朋友聊天（58.75%）是大众常用的三种自我调适方式。

另外，「专业帮助」也是有效的帮助方式。在调研中：有 59.18% 和 48.43% 的受访者会选择上网查找相关资料、阅读心理专业书籍两种方式，寻求专业帮助。另外，有 28.15% 的受访者会选择专业心理咨询师寻求帮助，23.13% 会去医院心理专科就诊，也有 10.46% 的受访者会使用心理援助热线等。

当你发现心理 / 情绪状态不好时，会如何进行「自我调适」？



当你发现心理 / 情绪状态不好时，你会使用哪些「专业资源」？



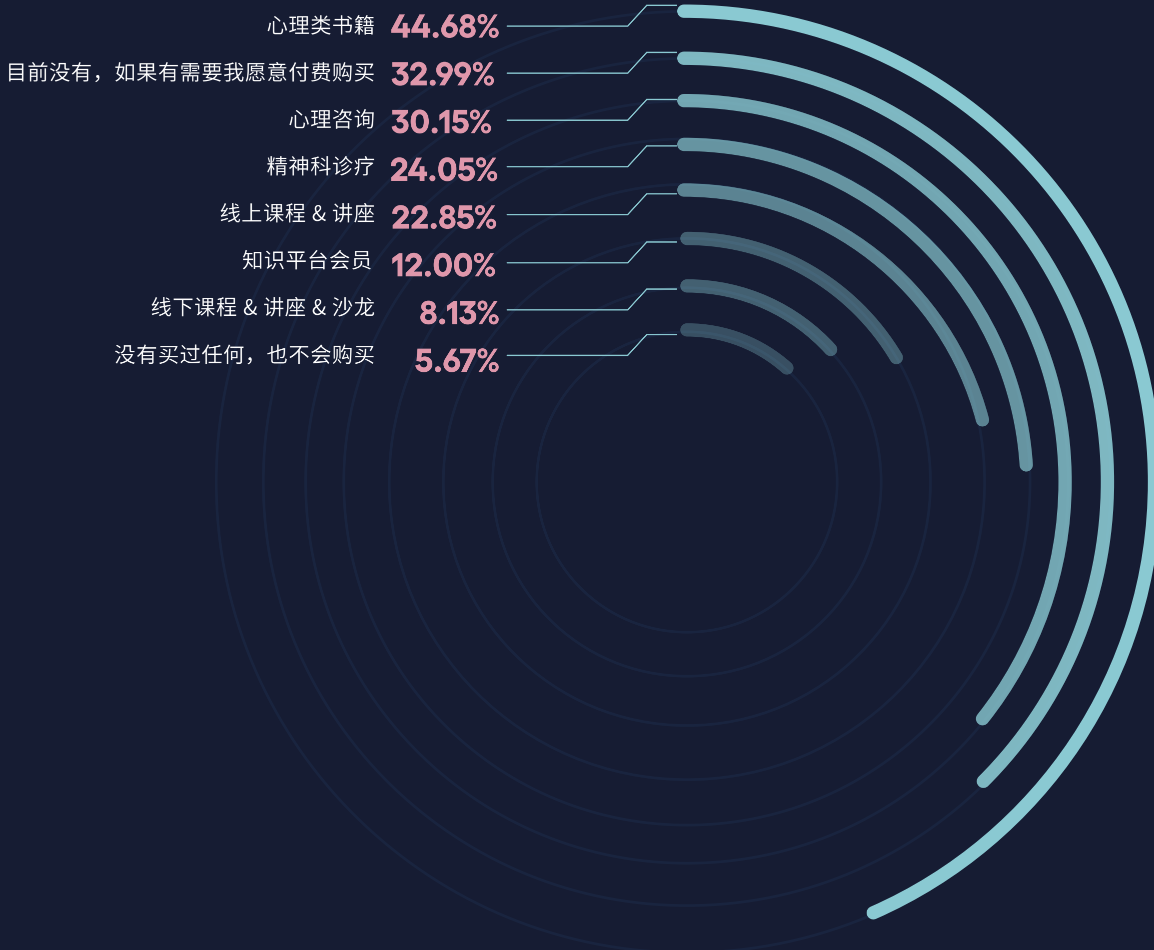
数据来源：
简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031
简单心理《2016 国民心理健康认知度调查》，样本量 N=1291

2.2.3 书籍、心理咨询、课程等心理帮助方式，成为大众付费意愿最高的心理帮助方式

心理服务的方式有多种多样，有 64.18% 受访者表示为心理健康付费过。

其中，心理类书籍（44.68%）与心理咨询（30.15%）、精神科诊疗（24.05%）是受访者们自述付费最多的三类方式。同时，有 32.99% 的受访者表示，目前尚未付费，但如果之后有需要会为此付费。

你为哪些心理产品或服务「付费过」？



数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

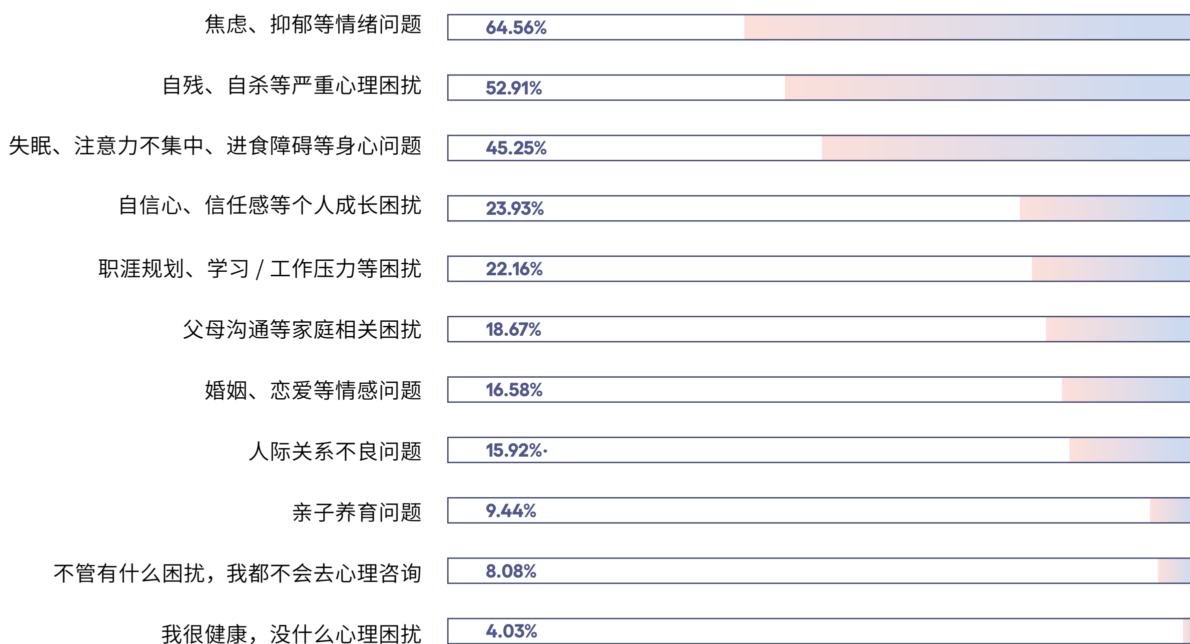
2.2.4 抑郁焦虑、自杀自伤、失眠 / 注意力等问题是大众自述愿意选择专业帮助的原因

专业的心理帮助方式（如心理咨询和精神科诊疗等）对参与者要求更高，包括金钱、时间、精力等多方面的投入。

调研中显示，人们更倾向于因为以下 3 种问题寻求专业帮助：

- 跟自身情绪相关抑郁焦虑状况；
- 较为严重的自杀自伤问题；
- 失眠 / 注意力不集中等行为问题。

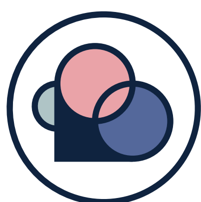
而更多人所困扰的职场 / 学业压力、个人自信心等成长问题、以及婚恋、家庭沟通、人际关系等问题中，更少的人愿意因此寻求专业帮助。但实际上这些情况都可以通过心理咨询等专业方式获得帮助，且改善效果也比较明显。





扫描二维码测一测你是否需要心理咨询

数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031



2.3

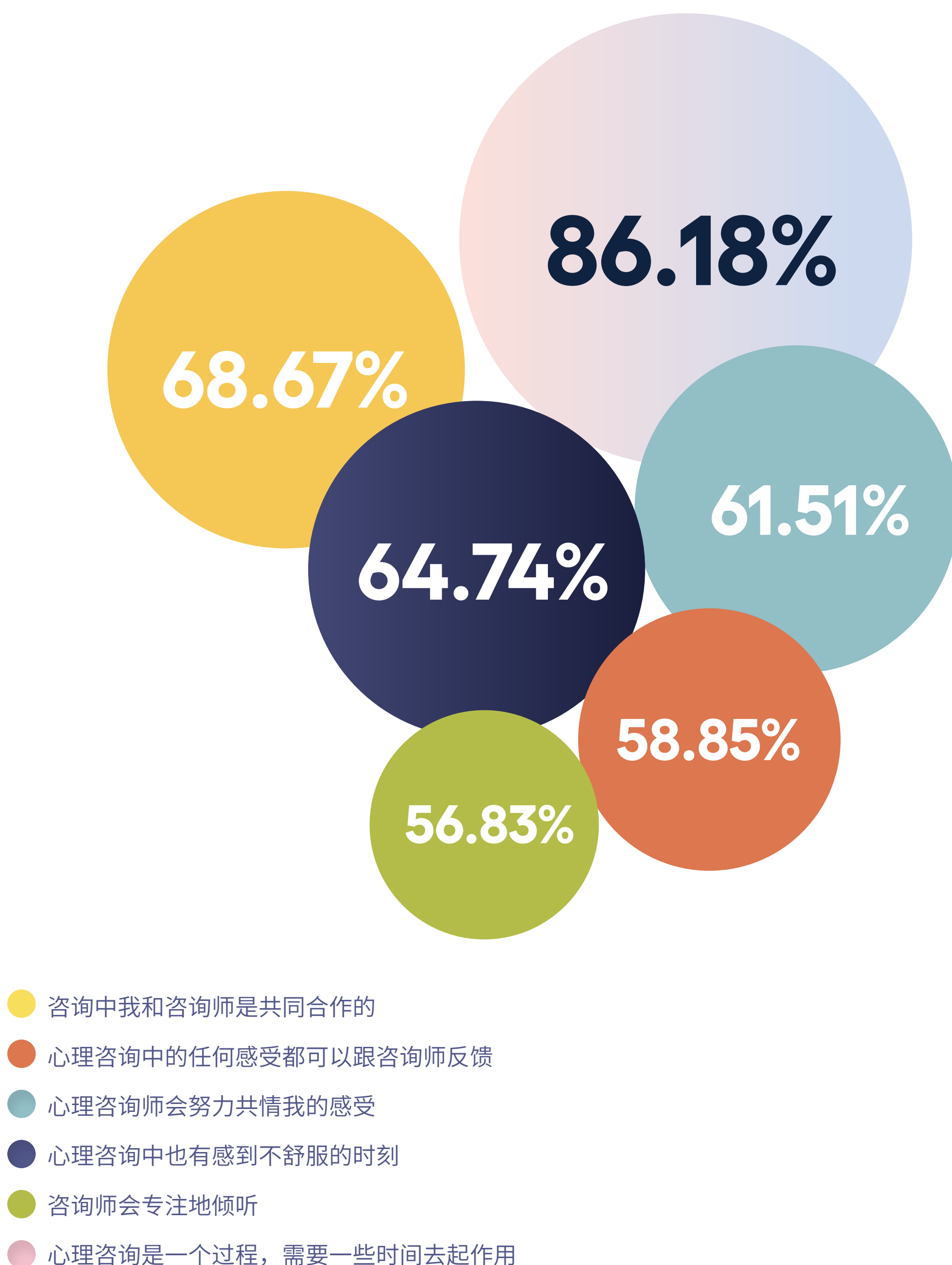
大众对心理咨询的认知

心理咨询是一项提供心理健康帮助的专业服务，在心理健康行业发展成熟的国家，心理咨询属于医疗保障中的一项常规服务，帮助人们锻炼和提升心理能力。在我国，心理咨询尚未普及，本章节结合调研数据呈现了受访者群体对于心理咨询的认知情况。

2.3.1 较多受访者认同「心理咨询是双方共同工作的过程」等科学观点

本次调研选取了简单心理和果壳的用户群体，在调研结果中看到，86.18% 受访者赞同“心理咨询是一个过程，需要一些时间去起作用”；68.67% 的受访者认为“心理咨询中我和心理咨询师是共同工作的”等，对于心理咨询有较科学的认知。

同时，也有较少受访者存在不合理的认识，如 1.35% 的受访者认为“心理咨询应该一两次能解决问题”；7.80% 的受访者认为“我的想法即便不说出来，咨询师也应该能感受到”；8.66% 的受访者认为“我能从咨询中获得直接的建议，我照着做就好了”。

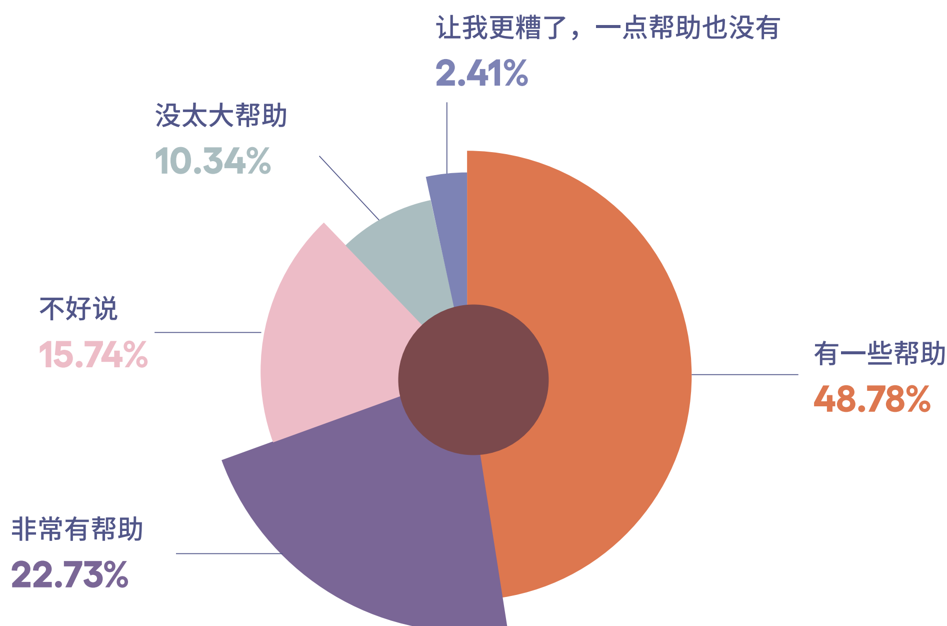


数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

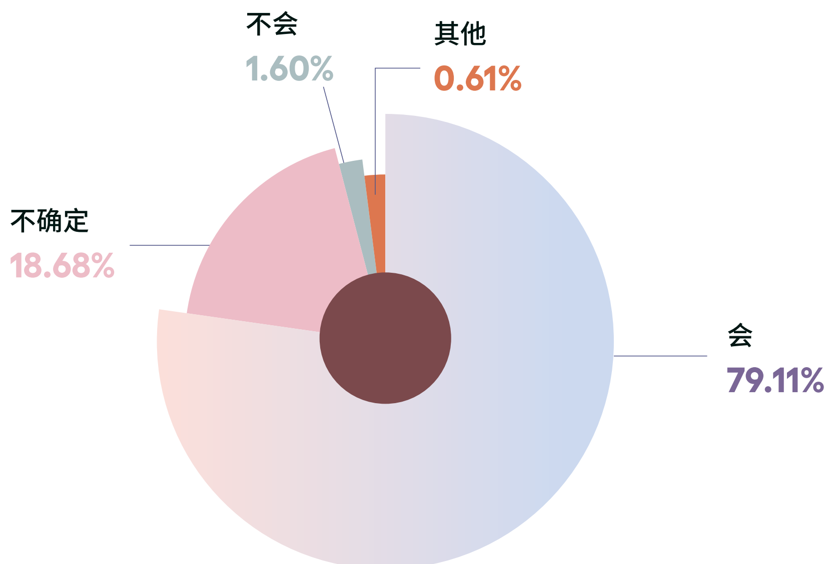
2.3.2 超 70% 接受过心理咨询的受访者认为心理咨询对自己有帮助

在接受过心理咨询的受访者中，其中有 22.73% 认为心理咨询对自己 “非常有帮助”，48.78% 的受访者表示 “有一些帮助”。同时，有 15.74% 的用户认为较难表述，10.34% 的用户认为没有太大帮助，也有 2.41% 的用户认为没有帮助，甚至让自己感觉更糟糕了。同时，79.11% 的受访者表示在朋友遇到心理困扰时，会推荐对方使用心理咨询。

你觉得心理咨询对你有帮助吗？



如果身边有朋友有心理困扰，你会推荐她 / 他去进行心理咨询吗？



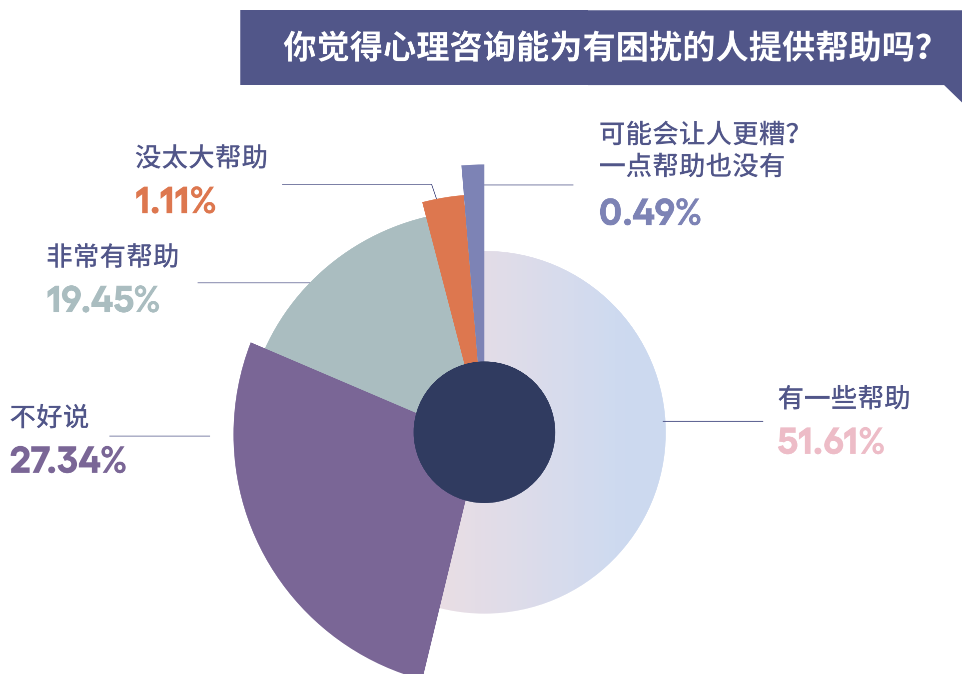
数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

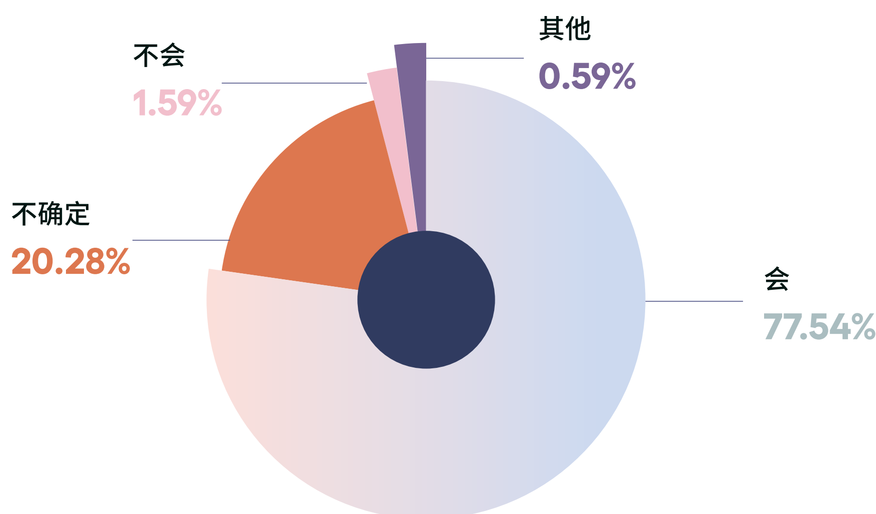
2.3.3 未接受过心理咨询的受访者对心理咨询有较积极态度

未接受过心理咨询的受访者中，71.06% 的人认为心理咨询能为有困扰的人提供帮助；同时，77.54% 的受访者表示如果身边有朋友有心理困扰，会推荐对方使用心理咨询。

虽然超过 70% 未接受过心理咨询的受访者认为心理咨询能为有困扰的人提供帮助，但仍有很多常见的原因会阻碍人们通过心理咨询帮助自己。以下是一些学术研究中发现的常见原因 [1]：

- 经济成本
- 担心周围人对自己的看法
- 不知道该去哪里寻求服务
- 担心保密性
- 认为靠自己就可以解决问题
- 认为心理咨询不会有帮助
- 没有时间精力
- 交通不便利





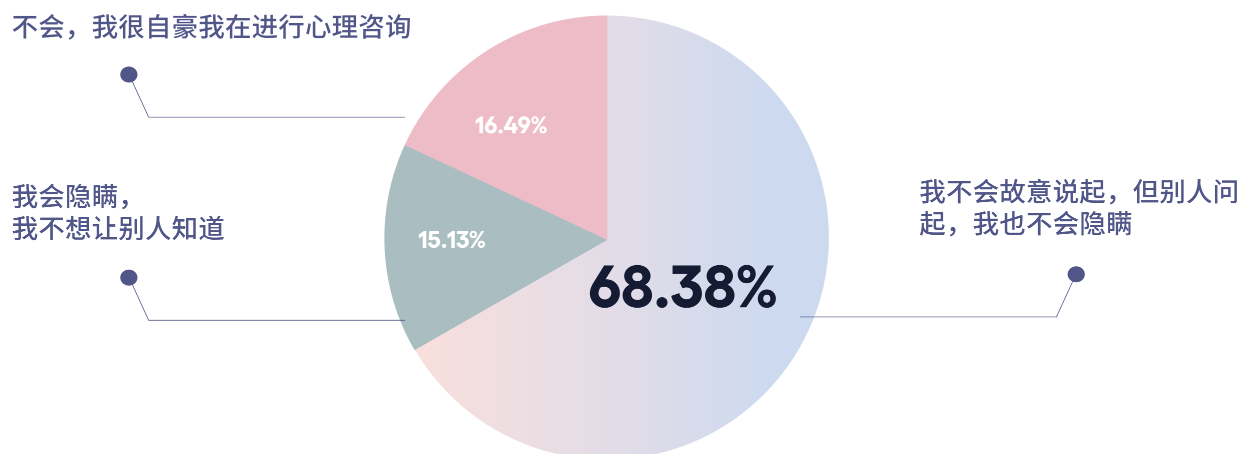
参考文献：[1] Mojtabai, & Ramin. (2009). Unmet need for treatment of major depression in the united states. Psychiatric Services, 60(3), 297.

数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

2.3.4 大众对于接受心理咨询者的态度

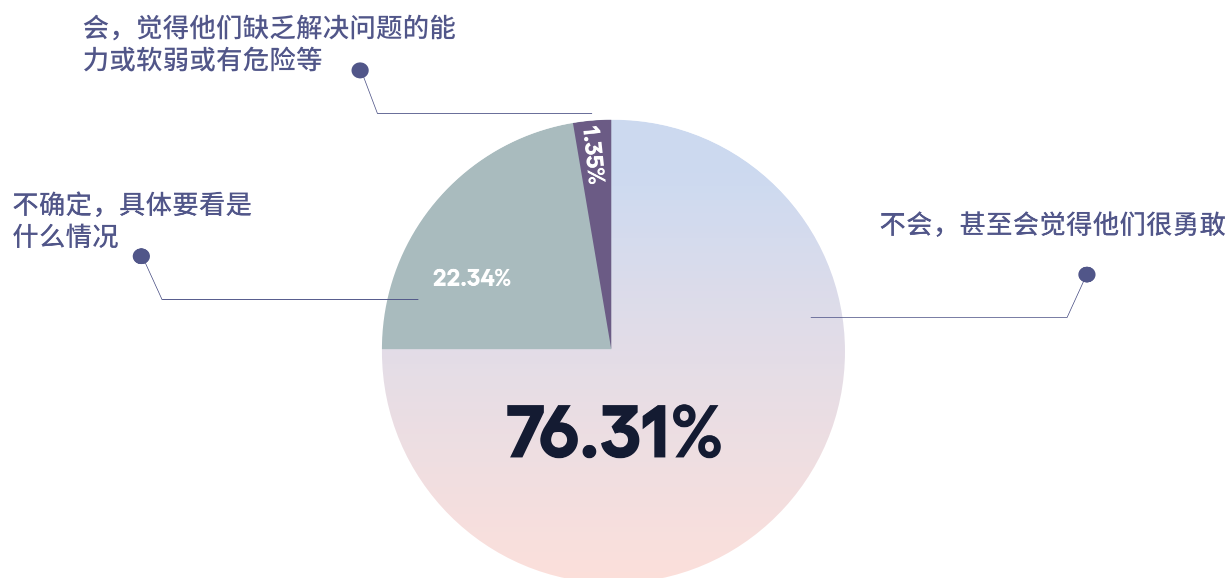
接受过心理咨询的受访者回答“是否会隐瞒自己做咨询的事情”这一问题时，68.38% 的受访者表示，不会故意说起，除非别人问到，仅有 16.49% 的受访者认为不会隐瞒，很自豪自己在寻求帮助；而在对未接受心理咨询的受访者的调研中发现，有 76.31% 的受访者表示那些主动寻求帮助的人更加勇敢。

你会向身边的人（朋友、同事）隐瞒自己做咨询的事情吗？



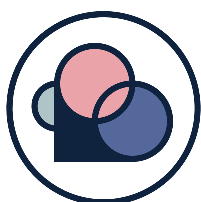
接受心理咨询的受访者是会否隐瞒咨询经历

你会减少和身边做心理咨询的人（朋友、同事）的接触吗？



未接受咨询的受访者对咨询用户的态度

数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031



2.4

疫情下大众心理健康状况

2020 年新冠疫情对于大众心理健康产生了重要影响，本节以调研数据和简单心理疫情热线运行情况为基础，呈现疫情对大众心理健康的影响及心理咨询从业者在此期间提供志愿服务的基本情况。

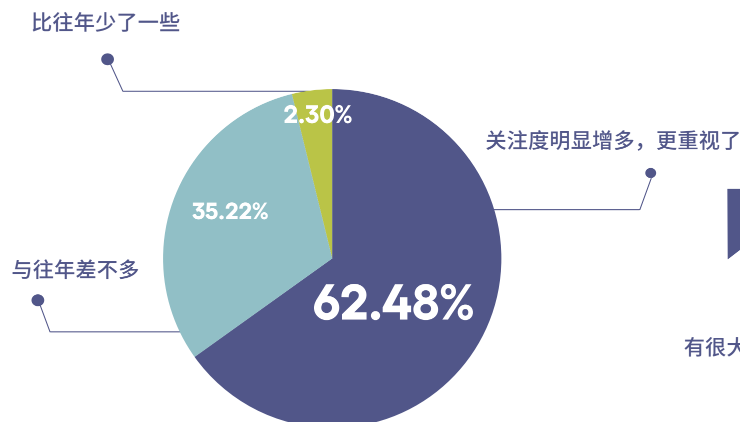
2.4.1 疫情对大众的心理健康带来了显著影响

新冠疫情造成人们身体的病痛之外，也引发了一场全球性的“公共心理健康危机” [1]，部分公众和医护人员在疫情中经历到了抑郁、焦虑和创伤后应激障碍（PTSD）。疫情带来的全球的社会经济后果，如大规模失业、社交隔离、经济负担等，也造成了公众更持久的心理问题：

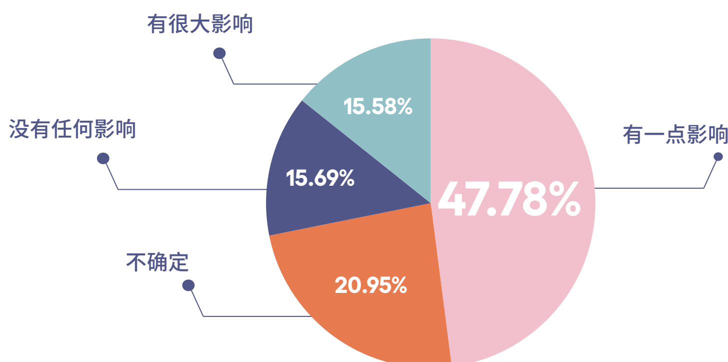
- 据日本警察厅统计，2020 年 10 月日本的自杀人数高达 2153 人，超过了该国疫情死亡人数，当月女性自杀率比去年增长近 83%[2]。
- 布里斯托大学最新研究显示，首次疫情封锁期间，英国 27-29 岁年轻人的焦虑症人数几乎翻了一倍，由 13% 跃升为 24%[3]；
- 据美国国疾控中心 8 月发布的《发病率和死亡率周报》称，在 6 月 24-30 日之间 18-24 岁的年轻人里有多达 1/4 的人在调查的前 30 天认真考虑过自杀 [4]。
- 今年 2、3 月疫情爆发阶段，在一项由北京大学第六医院发起的线上调查中发现，27.9% 的人报告了抑郁症状，31.6% 有焦虑症状，29.2% 有失眠症状，24.4% 有急性应激症状 [5]。

本次调研中，有 62.48% 的受访者认为在 2020 年，自身对于心理健康的关注明显增多了，更加重视心理健康。
在影响程度方面，有 15.58% 的受访者表示今年的新冠疫情对自身心理健康影响很大；47.78% 的受访者表示有一些影响。同时有 15.69% 的受访者认为自己没有受到任何影响，有 20.95% 的受访者表示不太确定。

与往年相比，2020 年你对心理问题的关注度有变化吗？



今年新冠疫情对于你的心理健康有影响吗？

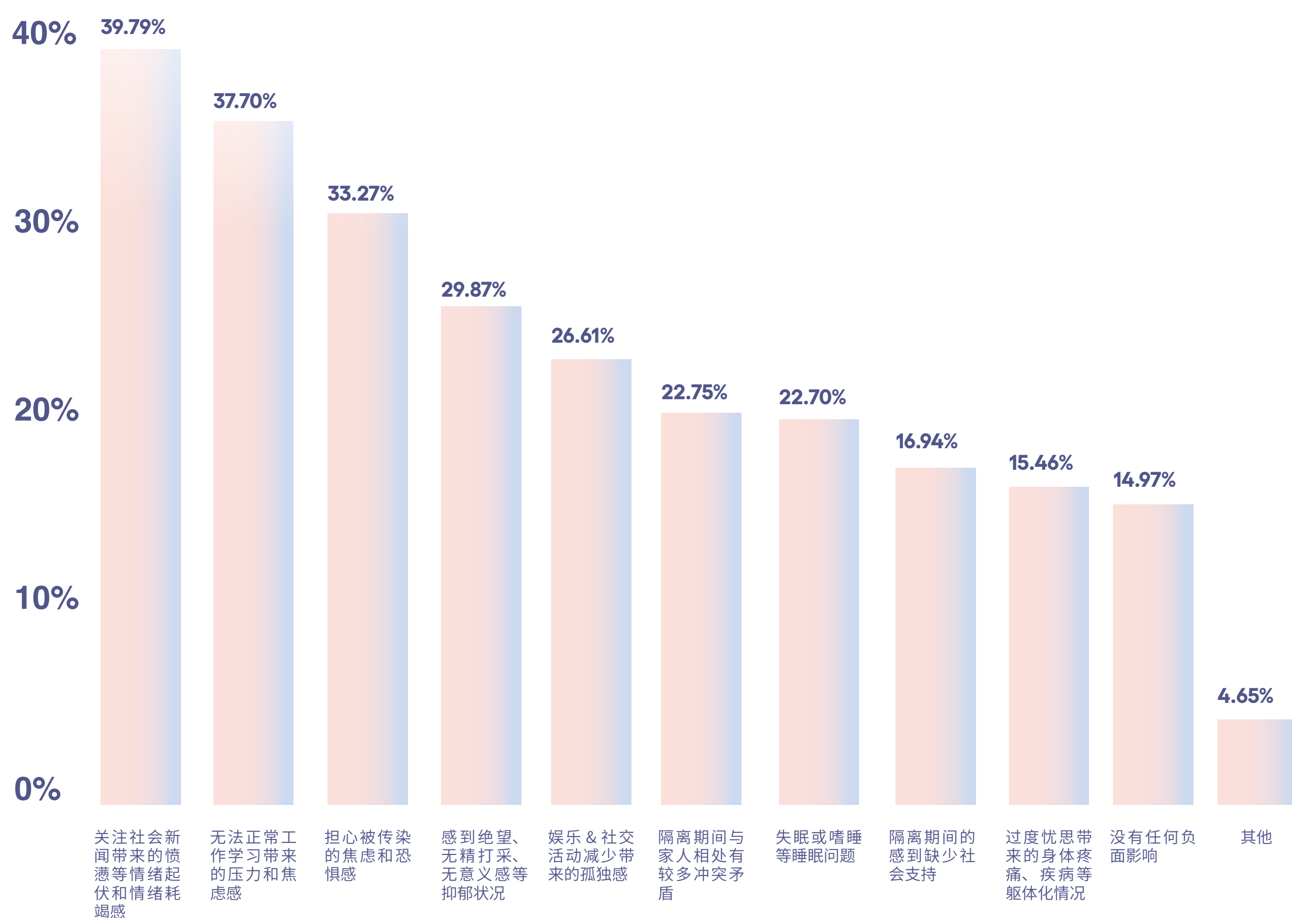


参考资料及文献：
[1] Dong, L., & Bouey, J. (2009) . Emerging Infectious Diseases.
[2] CNN 官网 :https://edition.cnn.com
[3] Young people's anxiety levels doubled during first COVID-19 lockdown, says study. (n.d.). Retrieved November, 2020, from https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-11/uob-ypa112420.php.
[4] Ryan, P . (2020). 1 in 4 young people are reporting suicidal thoughts. Here's how to help. (n.d.). Retrieved August, 2020, from https://edition.cnn.com/2020/08/14/health/young-people-suicidal-ideation-wellness/index.html.
[5] Shi, L. , Lu, Z. , Que, J. , Huang, X. , Liu, L. , & Ran, M. , et al. (2020). Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in china during the coronavirus disease 2019 pandemic. JAMA Network Open.
数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

2.4.2 疫情中，情绪耗竭感是影响心理健康的首要负面因素

调研发现，情绪耗竭是疫情中首要的负面心理影响。约 39.79% 的受访者表示“关注社会新闻带来的愤懑等情绪起伏和情绪耗竭感”是主要负面影响；37.70% 的受访者表示感到“无法正常工作学习带来的压力和焦虑感”；33.27% 受访者曾体验过“担心被传染的焦虑和恐惧感”。

如果新冠疫情对你的心理世界产生了影响，有哪些负面影响吗？

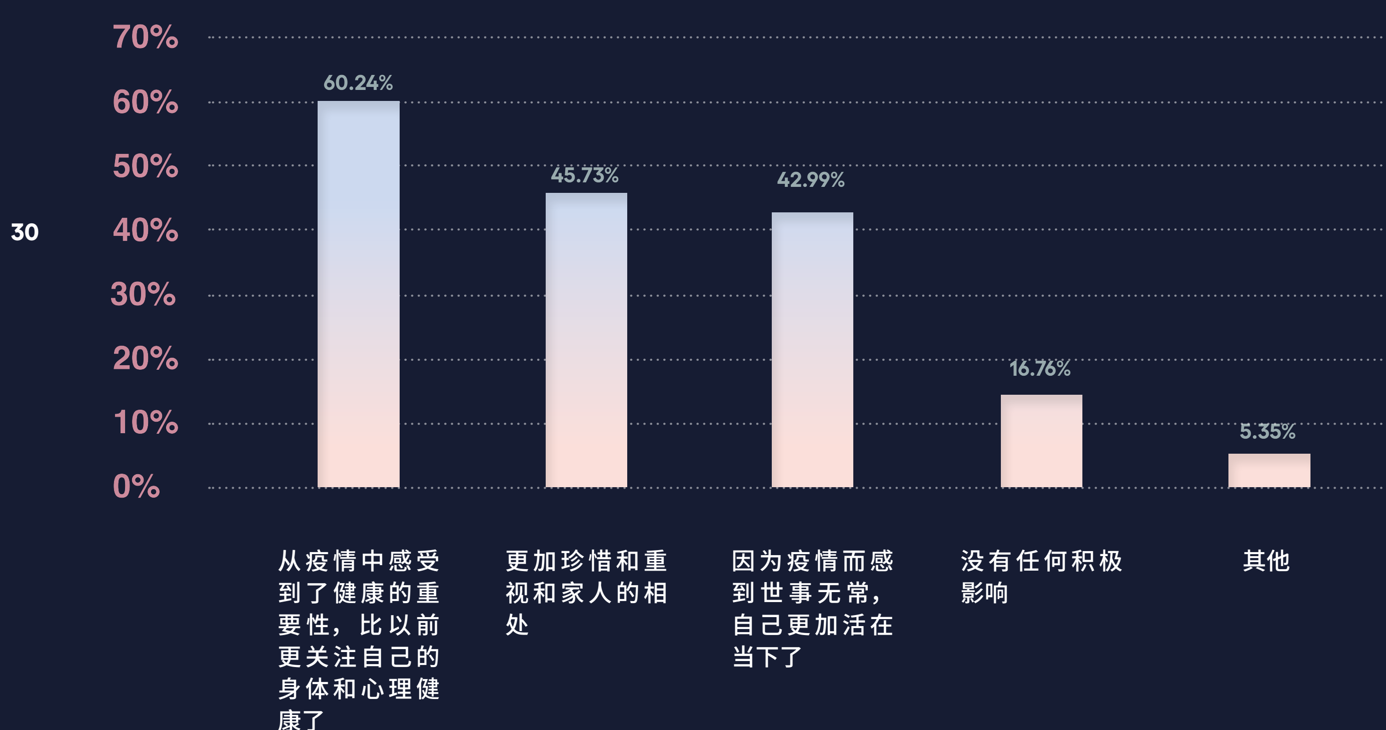


数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

2.4.3 疫情引发的公共心理健康危机，但“危”中含“机”，也带来了人们对「自己」身心和关系的关注

疫情虽然引发了全世界的公共的心理健康危机，但“危”中含“机”，大众对心理健康的重视程度也同样加强了。疫情期间，不仅政府对公众心理问题高度重视，广大心理工作从业者和志愿者们也纷纷主动投身于心理“抗疫”战场，帮助公众克服焦虑、恐慌和隔离带来的心理社会影响。突如其来的疫情也使得公众的健康观再次升级，心理健康作为全人健康的标志之一，变得更加重要。在简单心理本次调查中，70% 的被调查者认为自己今年对心理问题的关注度提高了。一项面向国内家庭的研究也发现，在面对疫情时，家庭成员会自发地形成联盟关系来应对，并且，个体如果对疫情足够了解，会使疫情中的家庭关系向积极方向转变 [1]。

在调查中，有 60.24% 的受访者表示“从疫情中感受到了健康的重要性，比以前更关注自己的身体和心理健康了”；45.73% 的受访者表示“更加珍惜和重视和家人的相处”；42.99% 的受访者表示“因为疫情而感到世事无常，自己更加活在当下了”。同时，疫情对于人们来说都是一场大变故，其中有 16.76% 的受访者表示疫情对自己的心理状况“没有任何积极影响”。



参考文献：[1] 蔺秀云等 . (2020). 新冠肺炎疫情防控期间“多角色”家庭关系调研报告 . from https://mp.weixin.qq.com/s/HsH4CaNAvkN_ibNHTDkqwA.

数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031

2.4.4 疫情下心理热线中反映大众典型的心理困扰

自 2020 年 1 月中旬起，新冠肺炎疫情开始在全国范围蔓延，面对疫情恐慌，简单心理于 2020 年 1 月中旬紧急发起了「简单心理 · 守护专线」心理援助项目，为受疫情影响的同胞提供专业的心理援助服务。

- 公益热线顺利运行 **150** 天
- 累计服务 **20000+** 人次
- 累计提供 **600000+** 分钟心理援助服务

在守护专线的运行中，我们对于热线数据进行了随机调研，发现在疫情不同阶段，大众倾诉的心理问题呈现不同特征：

疫情发展早期：**情绪问题**

因人们对于疫情传播机制和影响范围的不确定，超 **70%** 来电者表达情绪问题，焦虑情绪尤其明显，同时伴随有恐惧和愤怒的情绪。这些焦虑来源于过度担心疫情、或因看新闻得到疫情相关信息后引起担忧、对自己及家人身体健康的忧虑、不确定是否被传染、隔离初期生活节奏变化的不安感和不确定感等等。

隔离防疫期间：**关系问题**

约 **30%** 来电者表达关系方面出现了问题，如社交关系缺失、亲密关系和家庭关系问题等。独自被隔离的来电者，孤独感增强，缺少社交活动，社会支持感下降；同时，与家庭成员长时间呆在家中，也造成了争吵或激发原有关系中的矛盾等。

春节假期结束、在家复工阶段：**工作适应**

约 **10%** 来电者会讨论疫情下职场工作相关的困扰。如：由于疫情导致的假期延长和无法复工复产，失去工作或薪酬减少，对未来产生迷茫、焦虑；在家办公后，无法适应在家中的环境办公，工作效率低、情绪低落；医护工作者或疫情相关的工作人员，每天工作负荷大。

2.4.5 疫情热线志愿者本身在热线工作中也遇到了多种挑战

疫情影响着每一个人，在热线工作中，不仅来电者有较多的心理困扰，志愿者们也经历多种挑战。
本节内容以简单心理守护专线志愿者为例，分析了其热线工作中的挑战，以回顾和感谢每一位坚守在电话前，为同胞提供心理帮助的大家。

「简单心理守护专线」志愿者团队概述

简单心理团队在 2000 位心理工作者中经过筛选和培训，总计上线两批志愿者，共计 470 名。其中简单心理平台入驻咨询师 232 名，占总志愿者比例的 49%；同时从中筛选了 39 名资深咨询师和督导师们，组成督导梯队，为一线心理志愿者提供团体督导，以此保护一线志愿者，免于过度耗竭或替代创伤。

疫情下的心理援助有其特殊性，需要充足的培训，平台对疫情志愿者安排了如下培训，以确保助人者的胜任力：
疫情热线伦理培训、疫情热线技术操作、疫情相关基本医学常识教育、灾疫创伤情绪心理援助、医护工作者心理援助技术、儿童及未成年人心理援助技术、危机及转介培训、疫情志愿者自我防护及心理保健与恢复等专业内容的培训，志愿者在上线前完成相关受训，并且在志愿服务期间，持续接受专业训练。

志愿者在热线工作中遇到的挑战

- 情感卷入和情绪调节

疫情并非只影响特定的人群，而是对于社会中的每一员都产生着影响，如何辨别志愿者本身因疫情而产生的情绪反应，更有效地帮助来电者，是志愿者们在边服务边觉察的重要问题。同时，如长时间接听疫情相关来电者的电话，尤其是面对医患及家属的电话时，容易令志愿者产生耗竭感和无力感，这是督导中常有志愿者提到的问题。

- 快速把握热线和心理咨询工作的重点和差别

守护专线的志愿者绝大部分为经验丰富的心理咨询师，惯常的心理咨询专业技术及中立要求等经验，反而在心理热线中不适用，明确的鼓励和抱持，以及友善的建议在心理热线中较为适用。在热线中，咨询师们不免遇到“水土不服”的情况。咨询师们通过快速学习和紧密督导转化身份。

- 危机来电的处理

受到疫情影响，来电者倾诉的内容集中在情绪等方面的困扰较多，但其中也不乏一些危机来电。潜在危机或发生危机的来电，是志愿者在督导中最常反馈的问题。

THANK YOU

感谢 470 名简单心理热线志愿者们在 150 天内提供了

600000+ 分钟的免费热线

阿格尔、安南 、巴姗姗、白洁、白晓春、鲍开明、蔡雪、曹舰、曹爽、曹思聪、曾晶、曾婷婷、曾银凡、曾于秦、常成、陈晨、陈宏丽、陈景芳、陈蕾 、陈玫伸、陈曦、陈潇、陈秀花、陈雨曦、陈月、陈运雅、陈孝方、程晓希、程学、池煦、崔月、戴小棠、邓琳、邓业针、丁雯刚、丁一 、丁寅、董斐蓉、董鸣瑞、董子裕、杜丹红、杜蘅、杜金梅、菲菲、段世宇、樊书慧、范凌楠、范梦杰、费康、丰云舒、冯莎、冯微、冯焱焱、付金芳、甘晴、甘雅琴、高佳婷、高建伟、高丽蓉、高铭、高倩、高蓉、高艳丽、郜昱、葛馨、耿岩、龚勋、顾丽、郭曾、郭芳芳、郭晗、郭静、郭苹、郭亚恒、韩慧影、韩圆、郝红霞、郝婕含、郝予、何帆、何峻、何丽华、何小勤、何宣翰、贺翠、贺华东、侯德宝、侯怡如、呼奂、胡畅、胡诚晋、胡泓、华黎茹、黄才课、黄晶、黄君、黄俊峰、黄峻敏、黄凯、黄琳翊、黄秦、黄奕翔、黄玉飞、黄月玫、姜静、蒋雅婷、金辰卉、金国花、金珉、金月玲、靳秀霞、康慧琪、孔德姣、孔明明、蓝薇、冷晓、黎昱杉、李迪、李方、李红泉、李洁、李娟、李俊霞、李莉、李莉萍、李萌、李敏楠、李琦、李诗颖、李书菊、李姝、李朔、李思源、李文君、李雄、李煦、李彦、李钰、李月凤、李赜、李昭、李真、李桢、梁丽、梁启辉、廖蔚、廖祥慧、林光耀、林思颖、林荫、刘舶孜、刘丹、刘端海、刘鹤群、刘恒 、刘红 、刘欢、刘惠善、刘慧慧、刘杰宜、刘晶晶、刘君、刘梦林、刘鹏、刘萍、刘瑞芳、刘婷婷、刘希童、刘小丽、刘晓丹、刘艳、刘茵、刘勇、刘宇、龙海燕、娄月、卢鑫、陆秀明、路晖、栾学斌、罗浩、罗静、罗乐、罗涛、罗文娟、吕大为、吕菁喆、吕俊秀、吕晓宏、吕易璠、马明娇、马荣、马恬怡、马文慧、麦合巴、茅瑗、孟宁、孟庆红、孟秋云、孟思齐、孟彧涵、米芳玲、莫楠、倪静、牛豪慧、牛玉坤、牛悦、欧阳黎娜、潘柳、潘文晶、龐俊懿、裴冉、彭汉玲、彭喜美、彭照亭、漆文烨、钱豪、钱永霞、秦莉、卿梅、邱雪梅、裘真金、瞿丽娜、曲慧东、任霞、闪小春、上官军、邵佳、申静怡、申新兰、沈晓琴、石宇宁、史爱平、舒然、宋清越、宋文哲、苏风玲、孙婵、孙朝霞、孙金娥、孙雅森、孙研、孙颖、谭翠英、谭韬、唐翠宁、唐璐嘉、唐铭浣、唐以群、唐艺、田江春、田俊、田蜜、田雨、万慧慧、汪银花、王安莲、王驰悦、王春景、王纯、王翠、王丹丹、王迪、王芳、王国萍、王海燕、王红芳、王华、王继博、王瑾一 、王晶、王璟奕、王里、王利娟、王凌霄、王璐、王璐、王卅、王爽、王天俞、王添、王挺、王伟、王伟华、王文余、王馨艺、王秀娟、王雪姣、王雪莹、王艳丽、王艳荣、王燕琦、王耀笛、王懿、王英、王咏芳、王昭、卫春娟、魏丽芬、魏莹娟、文娟、翁晓泽、吴承珺、吴菲音、吴科英、吴玺、吴晓梅、吴亚群、席瑜、肖丹、肖睿辰、谢程晋扬、谢茜怡、谢文瑜、邢皕豪、熊成伟、熊恋、徐非儿、徐琼、许蕾、许诗翔、许昭璞、许侄、轩鹤云、宣程、玄燕、薛琰、薛云兰、薛贞、闫锦稳、颜小红、杨安博、杨春华、杨红霞、杨会、杨娟、杨丽娟、杨冉明、杨瑞凤、杨文可、杨霞、杨阳、杨杨一帆、姚凤鸣、姚双雁、姚羽蒙、叶文静、殷翊航、由飞、于亮、余丽娜、郁舒雅、袁帆、袁克宁、袁艺、翟莉娟、翟明月、翟伟、詹慧君、张宝花、张博涵、张宸绪、张大河 、张冬晓、张光毅、张红莉、张华、张佳钰、张敬伟、张静、张静、张蕾、张立明、张丽娜、张林妹、张琳琳、张玲茜、张柳青、张琪、张双羽、张婉璐、张唯汝、张小芳、张亚萍、张艳萍、张一 、张毅、张永锋、张智涵 、张智慧、张苧浻、赵昌艳、赵丹、赵晗临、赵梅丽、赵士曼、赵兆、郑琛、郑海丹、郑欢祺、郑佳婧、郑娟、郑可、郑梅钦、钟小艳、钟玉婷 、周虹、周静波、周凯霞、周丽玉、周莲英、周文祥、周燕、周正朗、朱慧、朱嘉妤、朱青、朱秋平、朱铁玲、朱晓雨、朱园飞、祝晓慧、祝星辰、祝亚丽、庄泽灵 、卓晓静、卓亚佳、邹琛琛、邹晗、邹松鹤 、左广霞（以上排名姓氏首字母排列）

33

感谢在此期间为热线志愿者提供支持的督导们

艾陵、曹晓鸥、陈厚恺、陈小燕、東美、杜佳真、方芳、付林涛、古淑青、郝卫红、何雪娜、洪文俊、胡素卿、康强、李威、李滢 、李兆汝、廖祥慧 、卢珊 、马晓韵 、蒙琳徽 、庞美云 、冉俐雯 、汤丽君 、汤淼 、魏赓 、吴艳敏 、吴哲 、武春艳 、杨纯 、殷一婷 、虞国钰 、张黎黎 、张丽丽 、赵丽珠、郑凯、钟欧、周洁文（以上排名姓氏首字母排列）

第三章

3

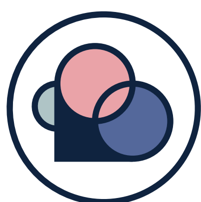
职场人心理健康状况

本章节由简单心理和拉勾共同调研发布，以简单心理和拉勾对 505 位职场人的问卷调研数据为基础，分析职场人主要心理及身体困扰来源、呈现其心理健康现状及对心理问题的认知与关注，为广大职场人了解自身心理困扰、为企业和社会更多关注职场人心理健康提供参考。

联合发布

拉勾

拉勾，互联网人的职业成长平台，通过拉勾招聘、拉勾教育、拉勾猎头专门为互联网人才提供求职机会、提高职业能力，同时为各行业培养和输送优秀的互联网人才。平台上，活跃着百度、阿里、腾讯、字节跳动、美团点评等 90 万家优秀企业，每年有上百万互联网专业人才通过拉勾入职各类明星企业。



3.1

职场人的工作压力

职场工作压力是影响职场人工作绩效和心理健康的重要因素，本章节中，简单心理和拉勾共同调研了职场人的工作压力现状和主要类型。

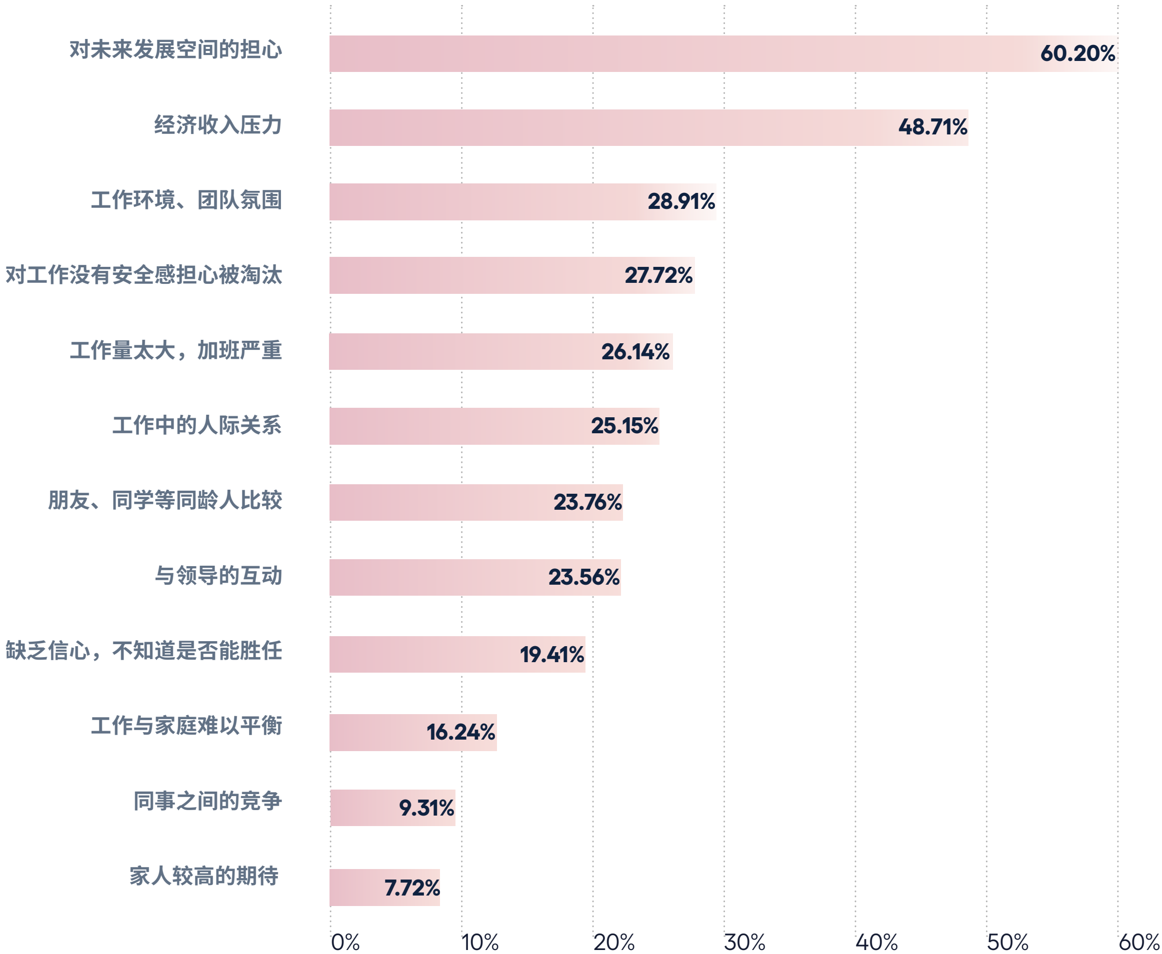
3.1.1 职场人工作压力：职业发展、经济收入、职场中人际关系、团队氛围

在对职场人工作压力的研究中，将职场人压力划分为 6 个主要方面——工作固有的因素、职业发展、基于角色的压力、工作中的关系、组织结构和氛围、工作 / 家庭界限 [1]。在对职场人工作本身固有的压力原因的调研中，我们发现：

- 60.20% 受访者的工作压力源自于对职业发展空间不确定的担心，主要侧重「职业发展」；
- 48.71% 的受访者受到经济收入压力的困扰；
- 另分别有 28.91%、25.15% 的受访者认为工作环境、团队氛围和职场中的人际关系是他们的压力来源。

在此后章节中，我们着重从职业发展、职场中人际关系、以及工作环境 / 团队氛围等几个方面详细讨论职场人的工作压力。

你的工作压力来自于哪些方面？



参考文献：[1] Cooper, C. L. , & Marshall, J. . (1978). Methodological Problems Associated with Stress Research. Understanding Executive Stress. Palgrave Macmillan UK.
数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

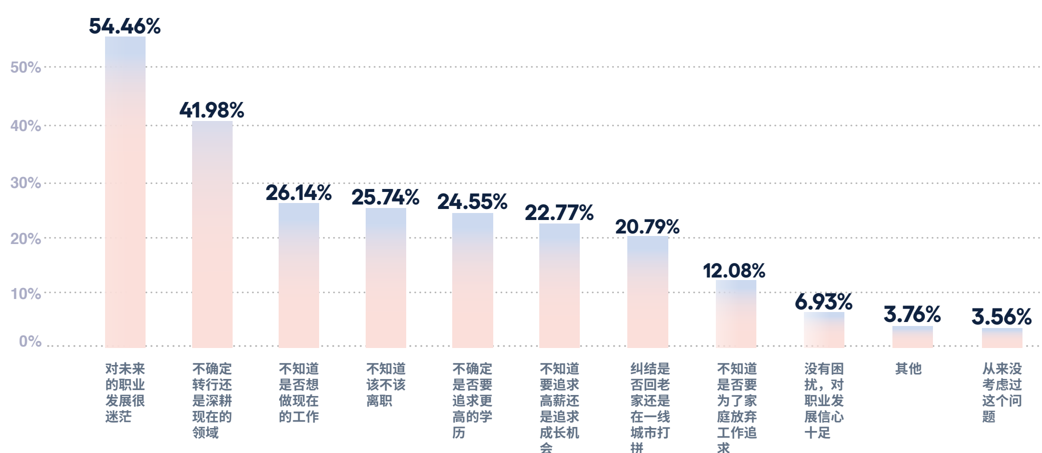
3.1.2 职业发展困扰：对未来的迷茫

调研发现，令职场人最纠结的职场困扰是对未来职业发展的迷茫，占 54.46%，其次是不确定转行还是深耕当前领域，占 41.98%。另外，有近 1/4 的受访者不确定是否喜欢现在的工作，在考虑是否要继续攻读更高学位。

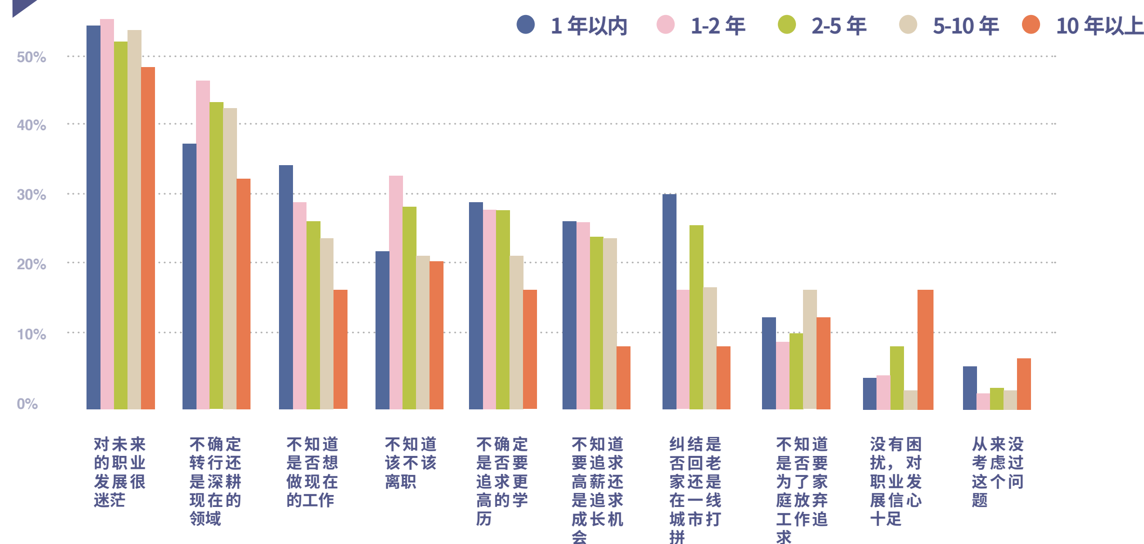
同时，不同工作年限的职场人，其困扰点不同：入职一年内的职场人对未来发展的不确定性相对较多，体现在不确定是否想做现在的工作、不确定是否继续追求更高的学历、回老家还是在一线城市打拼。

随着对工作的熟悉，在工作 1-2 年的时候对自己已经有了初步的规划，对薪资的需求促使其频繁转行、离职。随着工作年限的继续增长，个体对自己的职业定位越发清晰，转行、换工作意向均逐渐降低，对自己的职业发展更有信心。

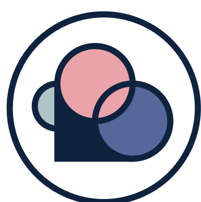
你有哪些职业发展方面的困扰



职业发展困扰的工作年限差异



数据来源：简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031



3.2

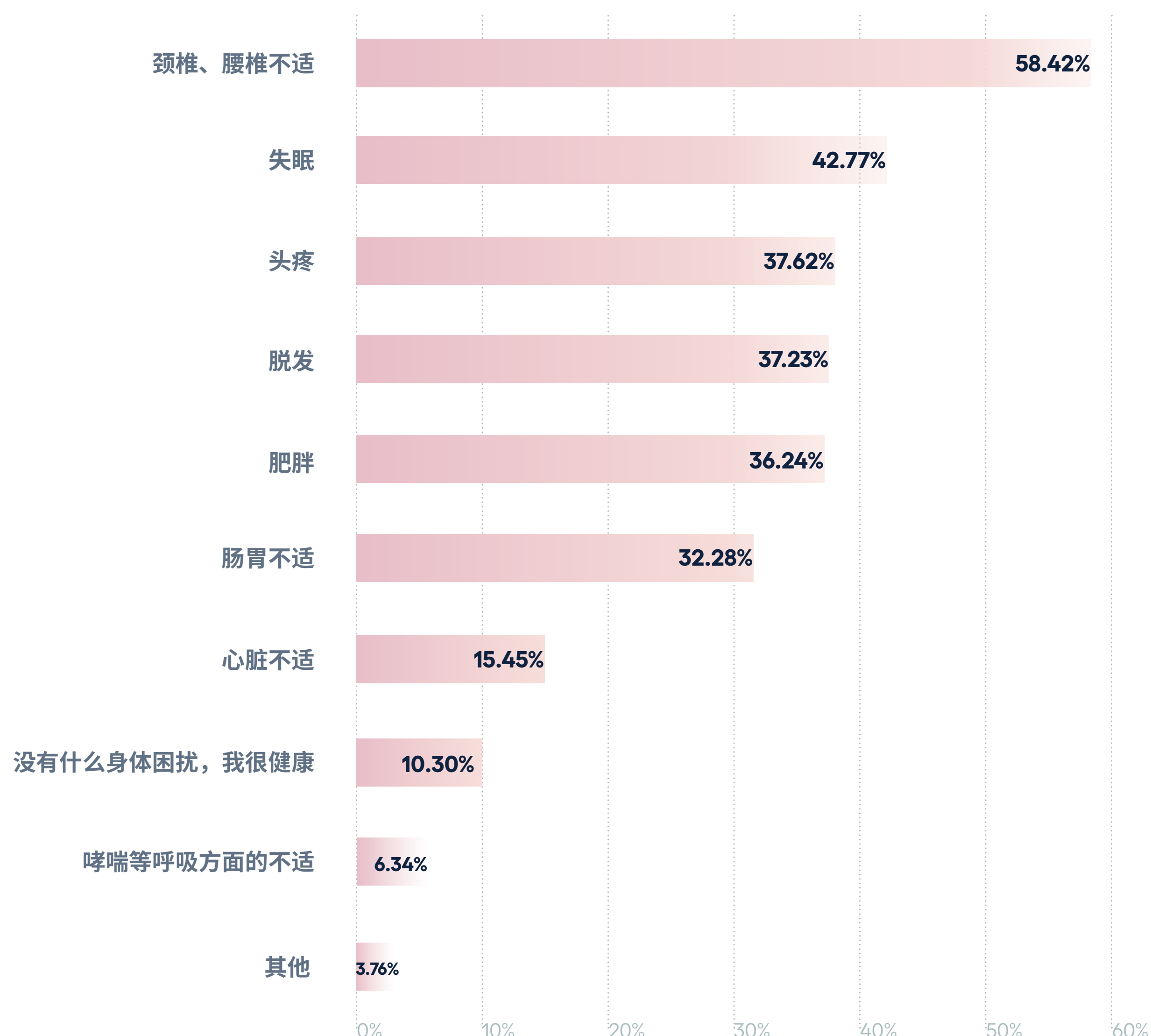
职场人的常见身体和心理困扰

处于工作压力状态下，职场人出现较多常见的身体和心理困扰，包括职场人常说的“脱发”、“过劳肥”、“猝死”、“腰间盘突出”等身体问题，和职场人较多的“焦虑”“无意义”等多种心理问题。本章节中，简单心理和拉勾共同关注职场人常见的身体和心理困扰。

3.2.1 职场人常见职场身体疾病

在对因工作带来的身体困扰方面的调研发现，职场人大多经历如下困扰：58.42% 的受访者受到颈椎、腰椎不适的困扰；42.77% 的受访者表示受到失眠的困扰；1/3 左右的受访者因工作受到头疼 (37.62%) 、脱发 (37.23%) 、肥胖 (36.24%) 及肠胃不适 (32.28%) 困扰。

根据身心医学的研究，除了器质性疾病外，部分疾病或与心理压力或行为习惯等心理因素影响相关，在医学中被称为心身疾病 [1]。失眠、头疼、胃肠疾病、哮喘、心脏不适是常见的心身类疾病 [2]，往往是由于个体对事件采取压抑、抱怨等防御策略导致的 [3]。适当调整对工作生活事件的认知方式及反应方式或对改善症状有所帮助。



参考文献：
[1] American Psychiatric Association. (1987). Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-III. 3rd. ed revised.
[2] Williamson, D. A. , & Sebastian, S. B. . (2010). Psychophysiologic disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica, 55(S268), 87-89.
[3] 马梁红 , 唐柳云 , 骆桂秀 , 李佑琳 , 韦真理 , & 吕桂芬等 . (2002). 十五种心身疾病的心理社会因素调查分析 . 中国临床心理学杂志 10(004), 266-269.
数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

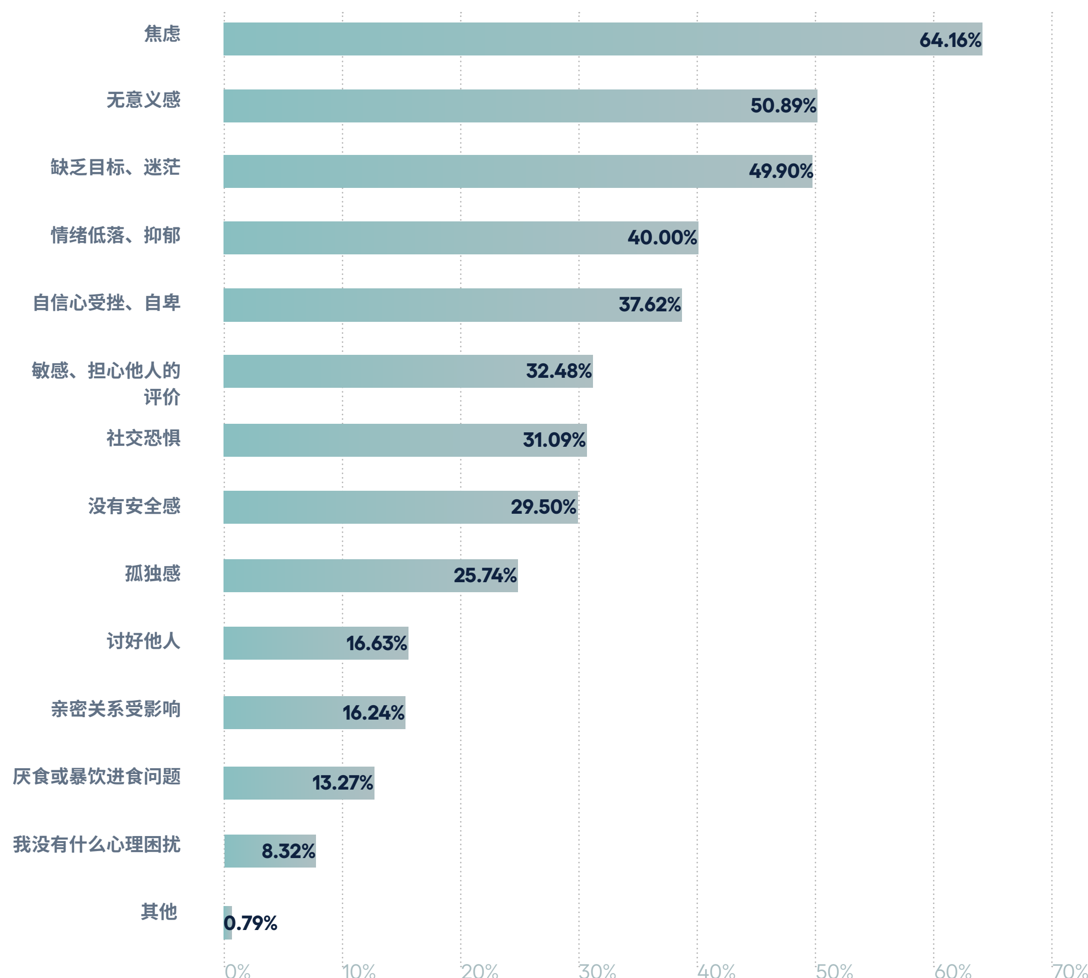
3.2.2 近 65% 的职场人因工作而受到「焦虑」困扰

在本次简单心理和拉勾对于职场人因工作带来的心理困扰的调研中：

- 有 64.16% 受访者报告工作给他们带来了「焦虑」的困扰；
- 有 50.89% 的受访者报告在工作中感受到「无意义感」，这可能主要由于工作本身的性质和内容导致的 [1]；
- 此外，迷茫缺乏目标（49.90%）、情绪低落抑郁（40.00%）、自信心受挫和自卑（37.62%）等也是职场人认为工作中较多感受到的心理困扰。

在当代快节奏的工作中，工作强度和难度增大、工作内容重复性强，长时间处于此种工作状态中，会使得职场人出现上述心理困扰。增强工作内容和强度的弹性，对于缓解这一情况或有帮助。

你觉得工作给你带来哪些「心理方面」的困扰？



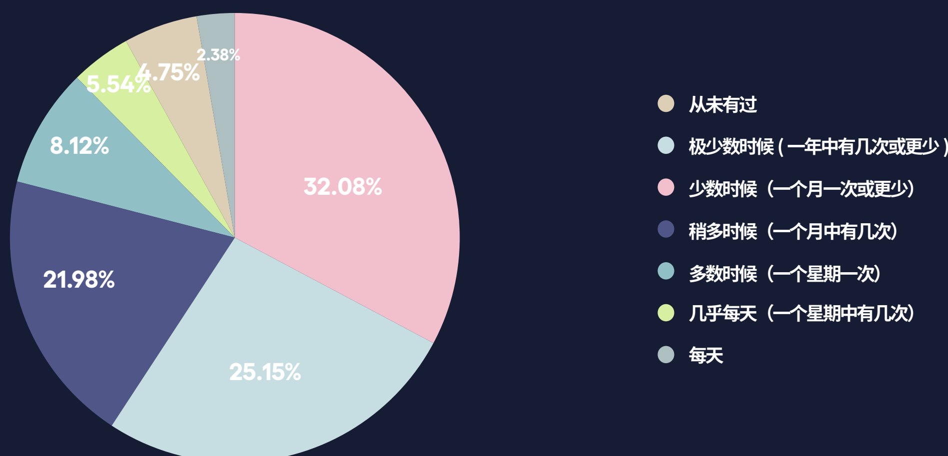
参考文献：
[1] Seeman,M. (1959).On the meaning of alienation. American Sociological Review,24(6),783-791.
数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

3.2.3 近 60% 的受访者表达正在经历不同程度的职业倦怠感

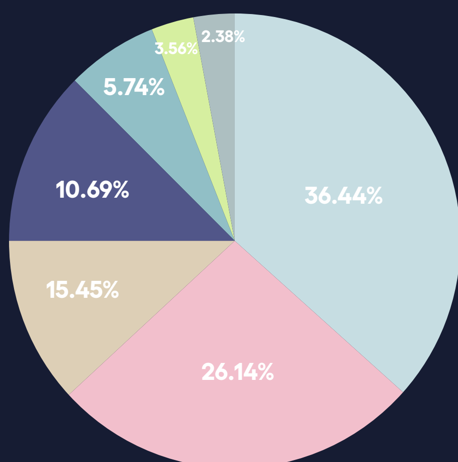
职业倦怠（burnout）是一种情绪耗竭（emotion exhaustion）、低个人成就感（diminish personal accomplishment）、去人格化（depersonalization）的现象 [1]。职业倦怠的产生与发展原因既来源于外部的职业特征、个体所在组织的特征；也源于个人对工作的高期望、低努力程度、低自信等 [2]，但外部环境的影响更为重要。

本次调研发现，有 61.98% 的受访者表示在工作中很少感受到自己做了有价值的事，成就感较低；47.52% 的受访者常会有情绪耗竭的表现，认为自己的工作太辛苦；近 1/5 的受访者偶尔会采用防御性的冷漠的态度对待工作中的一些人，表现出去人格化的反应。

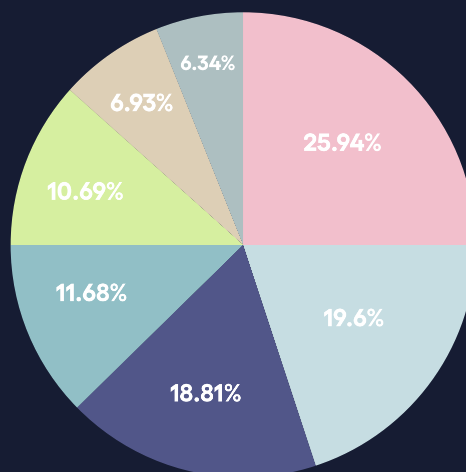
你是否觉得自己的工作中完成了许多有价值的事？



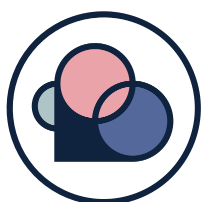
你会选择用冷漠的态度去对待工作中的一些人吗？



你是否觉得自己工作得太辛苦？



参考文献：
[1] Maslach, C. . (1982). Understanding burnout. Job Stress and Burnout.
[2] Maslach, C. , Schaufeli, W. B. , & Leiter, M. P. . (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.
数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505



3.3

职场人对心理健康的认知和关注

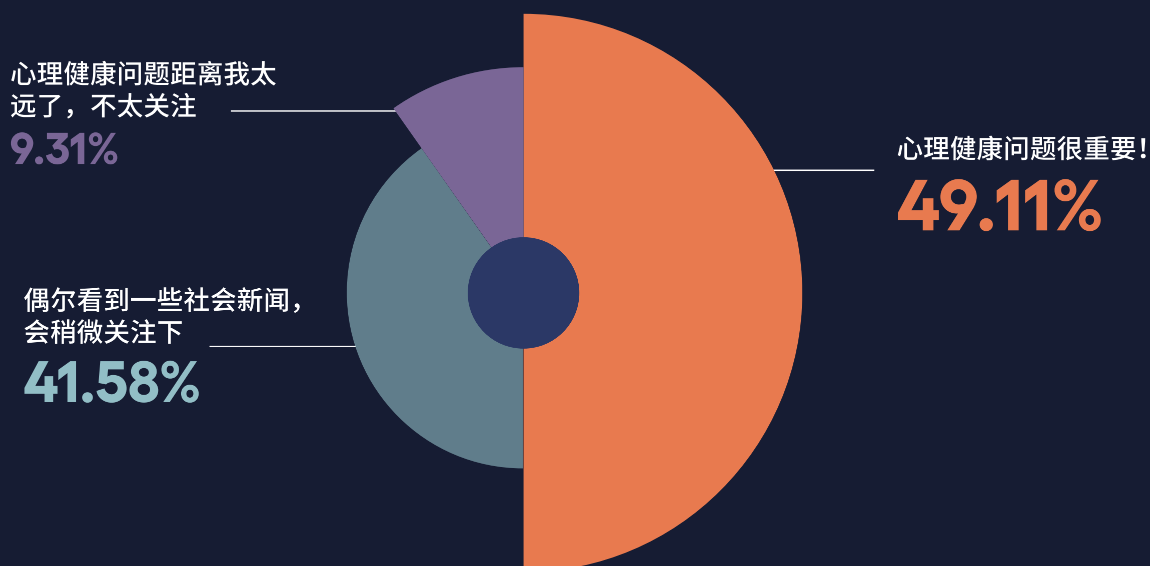
关注心理健康，是获得心理调适的重要前提。本章节中，简单心理和拉勾共同调研了职场人对于心理健康的关注情况，以及职场人常用的心理调适方法。

3.3.1 近一半职场人表示对「心理健康」问题较为重视

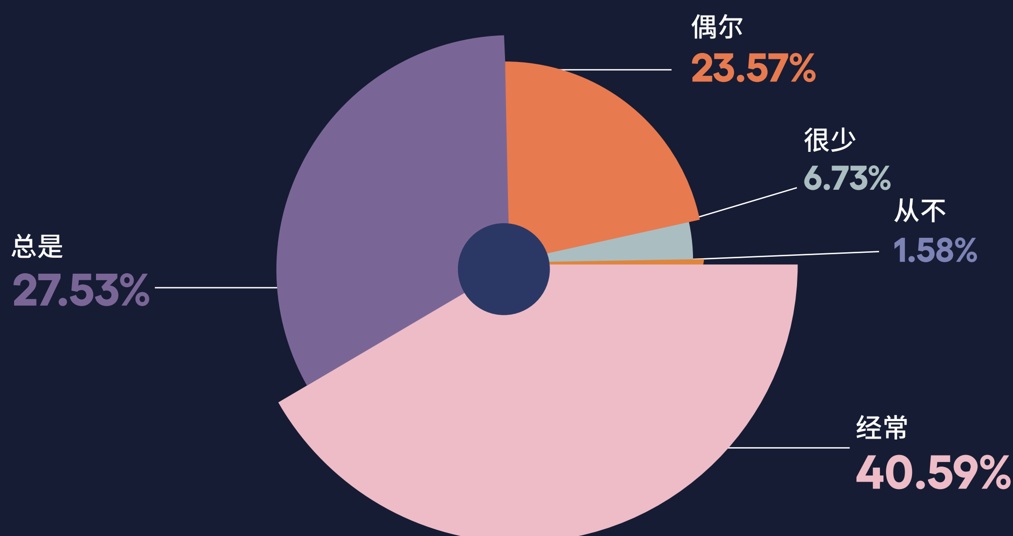
心理健康与每个人都息息相关，在职场中更加如此：调研中，有近一半受访者认为心理健康问题很重要，自己会关注心理健康相关信息；同时，也有 9.31% 的受访者表示“心理健康问题离自己很遥远”。

对于是否关注自身情绪、心理等状况的调研中：有近 70% 的受访者表示会频繁关注自己的心理或情绪状态，其中经常关注的占 40.59%，总是关注的占 27.53%；也有 1.58% 的受访者表示“从不关注自己心理状态”。

以下选项，哪项更贴近你对心理健康问题的理解？



你是否经常关注自己的心理 / 情绪状态？

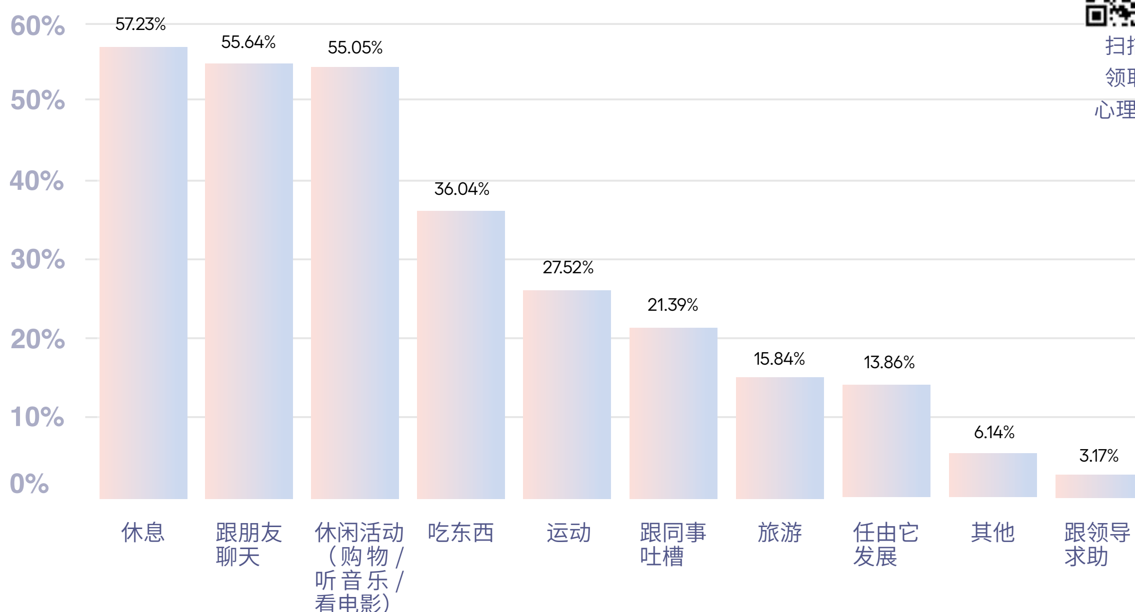


数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

3.3.2 职场人如何缓解心理困扰：以自我调节为主，以专业帮助为辅

当面临心理困扰时，职场人能较灵活地使用多种方式进行调整：职场人最常用的自我调节方式分别是：休息（57.23%）、跟朋友聊天（55.64%）及休闲活动（55.05%）；在专业帮助资源使用方面，有 43.56% 的受访者选择上网查资料、33.27% 的受访者会去阅读心理专业书籍；同时，也有 23.37% 的受访者会去寻找专业的心理咨询师进行咨询，或去医院的精神心理专科就诊以获得帮助。

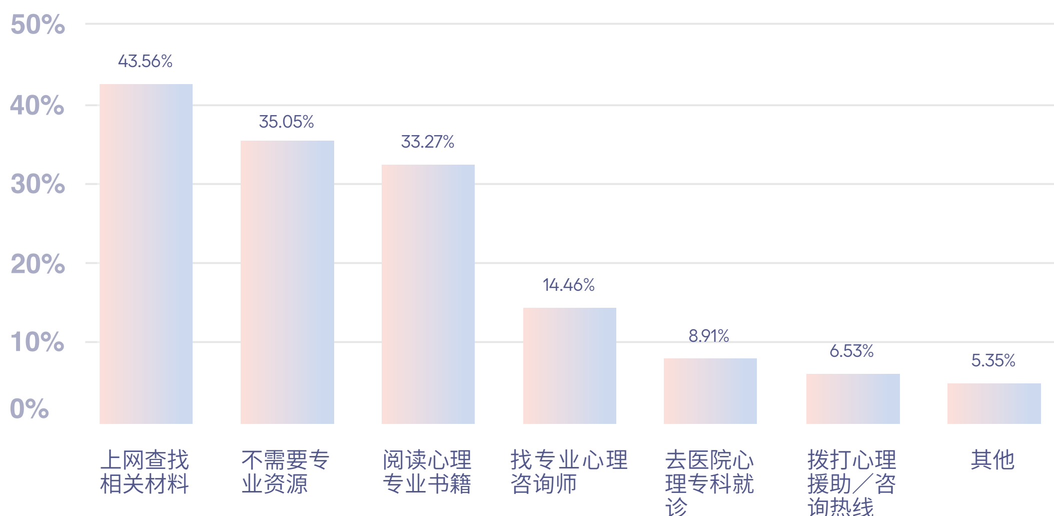
当你发现心理 / 情绪状态不好时，会如何进行“自我调适”？





扫描二维码
领取职场人
心理健康手册

当你发现心理 / 情绪状态不好时，你会使用哪些“专业资源”？



数据来源：简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

第四章

青少年心理健康状况

青少年（12-18 岁）群体处于身体和心理较快发展的阶段，同时面临较大的学习压力，心理健康状况面临着较多挑战。

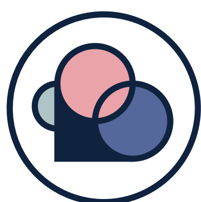
本章节由简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同调研发布，聚焦于 12-18 岁、就读年级为初一到高三之间的青少年，以 20690 位青少年的问卷调研数据为基础，分析和呈现青少年的主要压力情况、心理困扰、自我调适，及休闲活动、积极品质及疫情对其心理状态的影响，为家长及学校更多关注青少年心理健康提供参考。

联合发布


腾讯企鹅辅导


腾讯家长学校
Tencent Parenting School

腾讯企鹅辅导是腾讯自营中小学网校，为 6-18 岁中小学生提供小学、初中、高中全学科一站式课外教学，采用双师直播教学模式，实现直播上课、实时互动、随堂测试、及时答疑、作业批改等全方位服务。腾讯家长学校依托腾讯企鹅辅导，秉承“科学家教更有效”理念，致力于传递科学的家庭教育方法，帮助家长科学施教，成为智慧父母！



4.1

青少年的心理困扰与自我调适

本节中，简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校在共同调研的基础上呈现青少年常见的压力来源、心理困扰类型以及抑郁感受，以及自我调适的意识和方法。

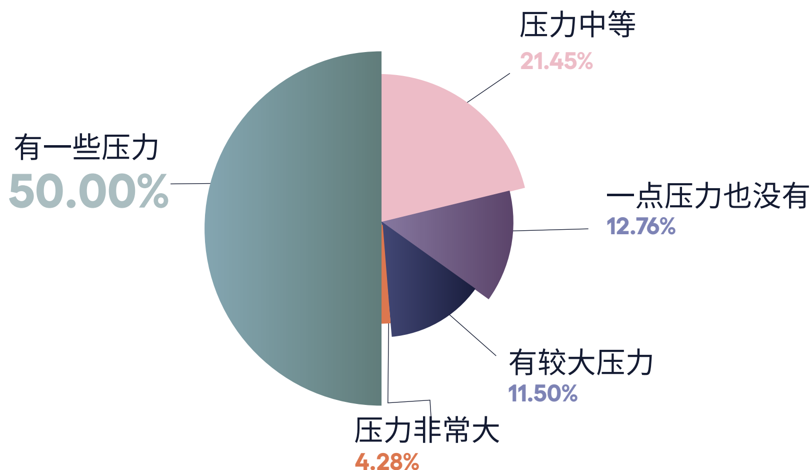
4.1.1 约 50% 青少年表示有考试压力；初中生因父母带来的压力占比较高，高中生因未来发展迷茫和自我期望太高带来的压力占比更高

在简单心理与腾讯企鹅辅导本次共同调研的青少年中，一半的受访者表示总体而言，自己有一些压力；37.23% 的受访者表示压力程度在中等以上。

整体而言，占比最高的压力来源为考试压力，约一半青少年表示自己有考试压力，且备考年级（初三、高三）的受访者考试压力明显高于其他年级。初中阶段的青少年压力来自于父母的占比较高，超过 1/3 的初中生表示父母管教太严、期望太高会给自己带来压力，超过 1/5 的初中生表示与父母沟通困难给自己带来压力。而高中生有这方面压力的比例显著低于初中生。初中生刚进入青春期，自我意识刚开始萌芽，更容易与父母有较多的冲突磨合，此阶段会较多感知到父母带来的压力。

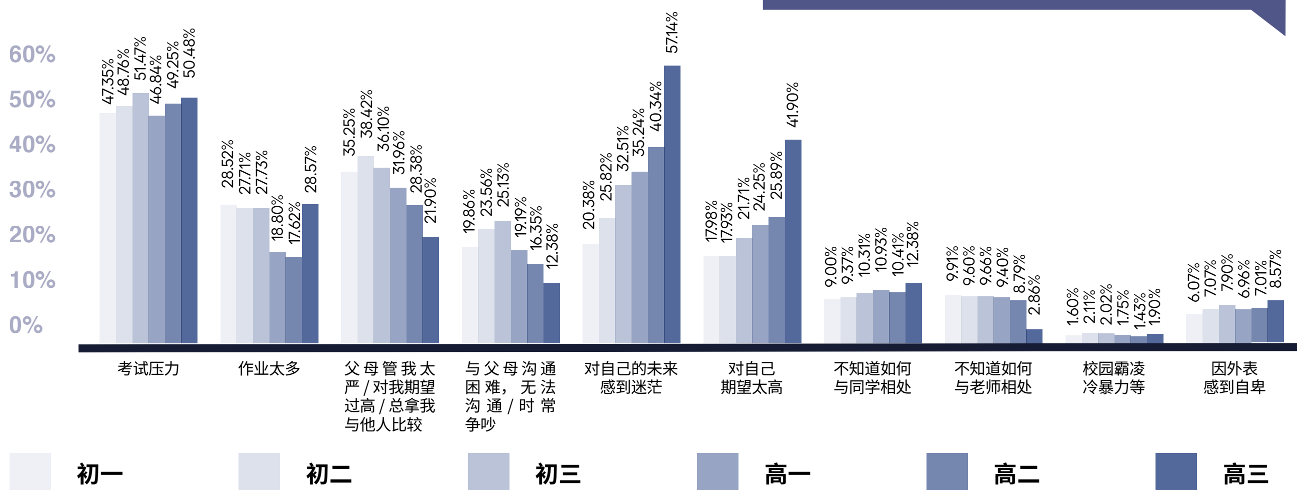
青少年压力程度分布

- 一点压力也没有
- 有一些压力
- 压力中等
- 有较大压力
- 压力非常大



高中生因对自己的期望太高以及对未来感到迷茫而感受到压力的比例，明显高于初中生；且有这方面压力的受访者的占比，随着年级的增加，占比逐渐升高。超过 40% 的高中生感到对未来迷茫是一个压力的来源。青春期后期，青少年逐渐要建立自我认同，同时也面临未来道路的抉择，此时对于自我的迷茫是较大的压力来源。

不同年级青少年压力来源分布

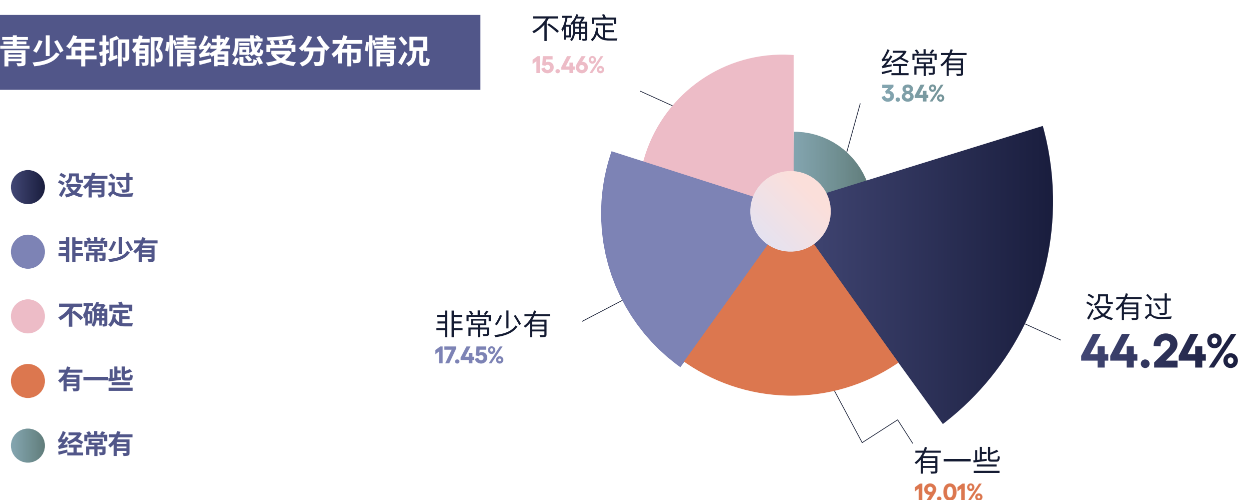


数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

4.1.2 22.85% 的青少年表示有过抑郁的情绪感受，易发脾气、闷闷不乐、易紧张等情绪困扰在青少年中占比较高

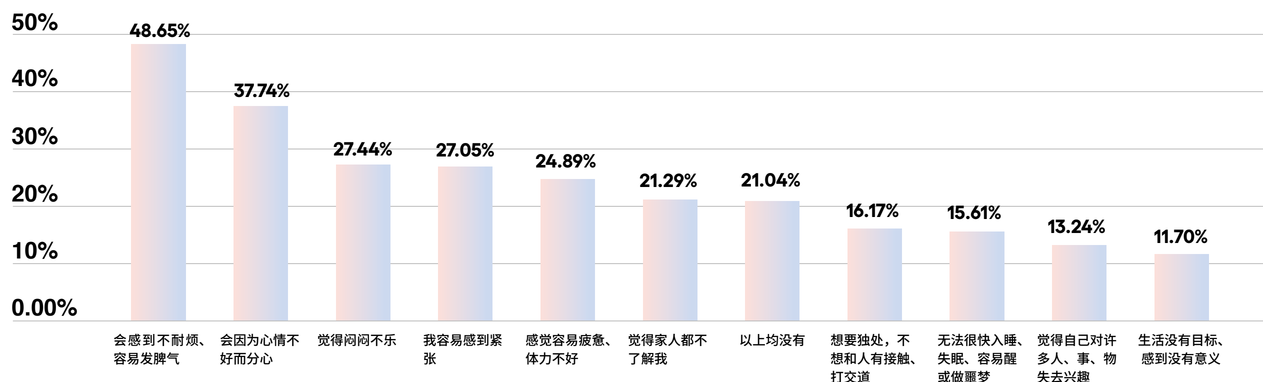
19.01% 的受访青少年表示自己有过一些抑郁的情绪感受，3.84% 的受访者表示自己经常有抑郁的情绪感受。即 22.85% 的受访青少年有过情绪较为低落、悲观、对事情提不起兴趣、感到无意义等抑郁的情绪感受。国内外学者的相关研究发现，青少年有不同程度抑郁症状的比例大约在 15%-20% 左右。[1]

青少年抑郁情绪感受分布情况



整体来看，青少年的心理困扰占比最高的前几名分别是：「感到不耐烦、容易发脾气」(48.65%)、「因为心情不好而分心」(37.74%)、「觉得闷闷不乐」（27.44%）、「容易感到紧张」（27.05%），主要都集中在情绪方面，表现为情绪难以控制、低落或者紧张。

青少年的心理困扰分布



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

参考文献：[1] 刘贤臣 , 杨杰 . (1997). 青少年抑郁症状的年龄性别差异 . 中国行为医学科学 (1 期), 30-33.

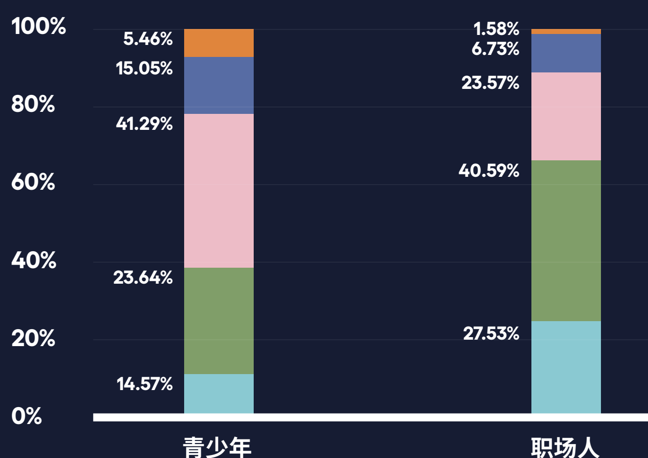
4.1.3 青少年比职场人对自己情绪状态的关注频率更低；父母婚姻状态对青少年的心理自我调适意识有影响

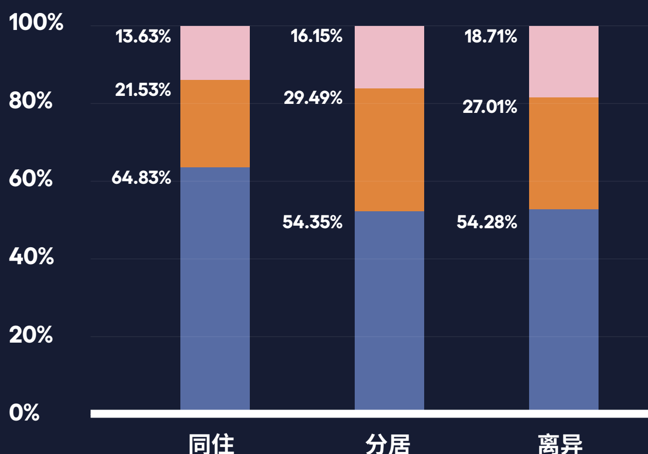
相较于职场人，青少年对于自己的情绪状态关注的频率较低。68.12% 的职场人表示自己经常或总是关注自己的情绪状态，而仅有 38.21% 的受访青少年会经常或总是关注自己的情绪。超过一半青少年表示自己偶尔或很少关注自己的情绪。有研究表明，能关注和觉察情绪状态的变化对于更好地维持心理健康有一定帮助，而青少年比成年人在情绪觉察和表达上的能力要差一些，需要更多的引导。[1]

当感到自己压力较大或情绪较差时，超过 60% 的受访青少年表示会进行自我调适、让自己放松。父母婚姻状态不同的青少年对情绪的自我调适意识呈现出一定差别。父母「分居」或「离异」的青少年，对心理的自我调适意识低于父母「同住」的青少年，这部分青少年遇到压力或情绪不好时的自我调适意识稍弱一些，更需要父母和老师对孩子的情绪多关注和疏导。

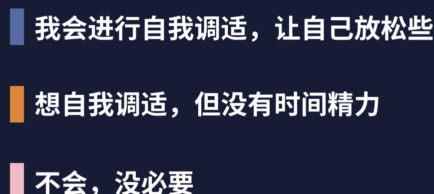
青少年及职场人对自己情绪状态的关注频率







父母不同婚姻状态下青少年对情绪的自我调适意识



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690；简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷，样本量 N=505

参考文献：[1] Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., Leeson, P., Heaven, P., & Jordan, C. (2010). On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. Journal of Adolescence, 34(4), 695–703.

4.1.4 跟同学、朋友聊天是青少年获得心理知识及情绪不佳时求助的主要资源

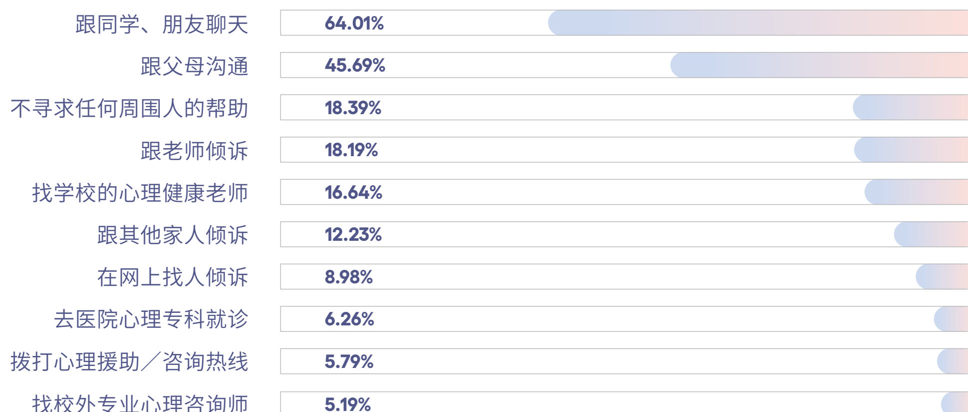
青少年获取心理知识的主要渠道为同学朋友聊天（47.40%），与父母沟通（40.44%），网络平台（40.11%）及学校老师教导（33.55%）。这与大众心理健康调研的情况呈现较大差异，大众受访者中，96.45% 会通过网络平台获取心理知识，其次为心理类课程 & 讲座（46.34%）。

在感到心理情绪状态不好时，64.01% 的受访者会跟同学朋友聊天来调适，45.69% 会与父母沟通。对青少年而言，关于心理状态的调适主要还是与同伴或父母进行沟通完成。同伴对于青少年是非常重要的社会支持，这也是青少年心理发展的重要特点。

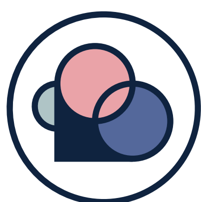
青少年获取心理健康知识的渠道分布



青少年心理状态不佳时社会支持情况



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690；简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷，样本量 N=11031



4.2

青少年的学习、休闲活动、积极特质对心理状态的影响

对青少年心理状态的影响因素有很多，本节将呈现青少年对于上学、休闲活动的态度以及其积极特质和今年疫情对其心理状态的影响。

4.2.1 随着年级增长，更多的青少年感到上学有压力，喜欢上学的比例也有所降低；近 40% 的青少年不愿上学的原因是担心考试成绩不好

随着年级的增长，表示「总体而言喜欢上学」的青少年比例有所下降，感到「上学有些压力但还是愿意上学」以及「有喜欢有不喜欢的地方，态度中立」的青少年比例逐渐增加。

整体而言，37.97% 的受访者表示不愿意上学的原因来自于对于考试成绩不好的担心。随着年级的增长，更高比例的受访者表示「学的知识太难，自己跟不上」也是一个不愿意上学的原因。初中生相较于高中生，有更高比例因为与老师或父母关系不佳的因素而不愿上学。而高中生相较于初中生，因对学校环境不适应而不愿意上学的比例更高。

不同年级青少年对上学的看法

总体而言，我喜欢上学

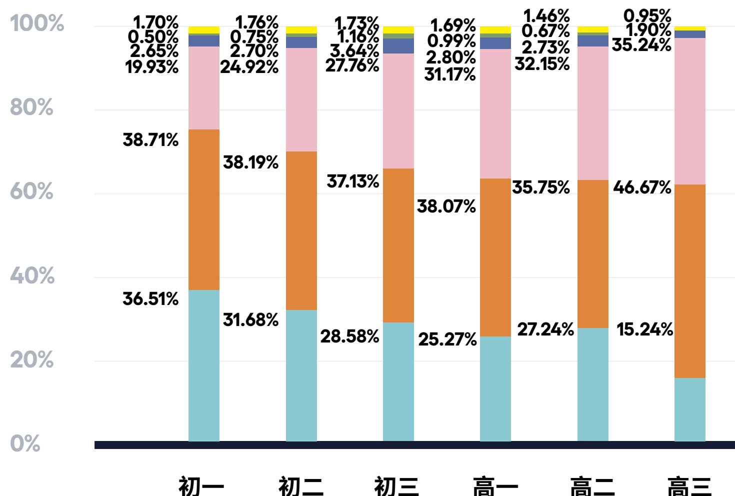
上学对我而言有点压力，但我还是愿意上学

有喜欢的地方也有不喜欢的地方，态度中立

我想到上学会感到紧张，不太愿意上学

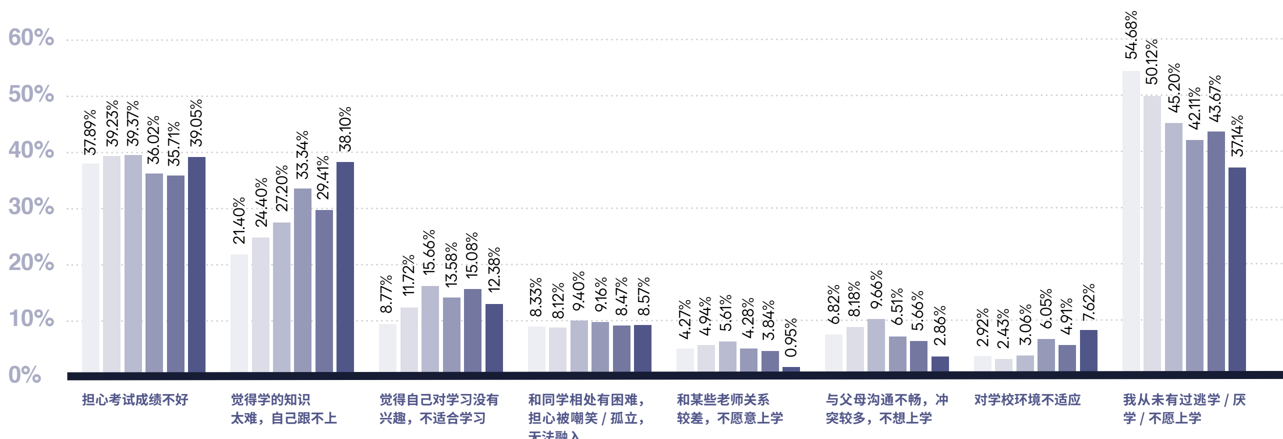
我非常抗拒上学，会找理由不去上学，或有过逃学行为

其他



不同年级青少年不愿意上学的原因分布

初一 初二 初三 高一 高二 高三



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

4.2.2 近 70% 的青少年表示疫情对自己的心理状态有影响，约 40% 的青少年表示因无法正常上课担心成绩而感到焦虑

今年的疫情对青少年的学习生活方式产生了较大影响，也不可避免会影响到青少年的心理状态。有国内学者研究发现疫情期间青少年的抑郁表现、焦虑的症状比例较平常有显著的增加。[1]

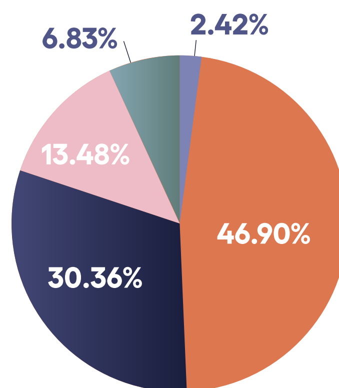
在简单心理与腾讯企鹅辅导共同发起的青少年心理健康调研中，46.90% 的受访者表示疫情对自己的心理状态有一点影响，13.48% 的受访者表示疫情对自己的心理影响程度中等，6.83% 的受访者表示疫情有较大影响。

在疫情带来的各种具体影响中，43.81% 的青少年表示因无法正常上课学习带来了对于成绩的压力和担心；36.95% 的青少年表示因对电子娱乐设备过度依赖而感到控制感减弱；26.23% 的青少年感到返校后成绩下降较多，学习压力较大；25.43% 的青少年因担心感染而焦虑。整体而言，疫情对青少年最大的影响来源于对学习节奏的打乱和青少年对成绩的担心。

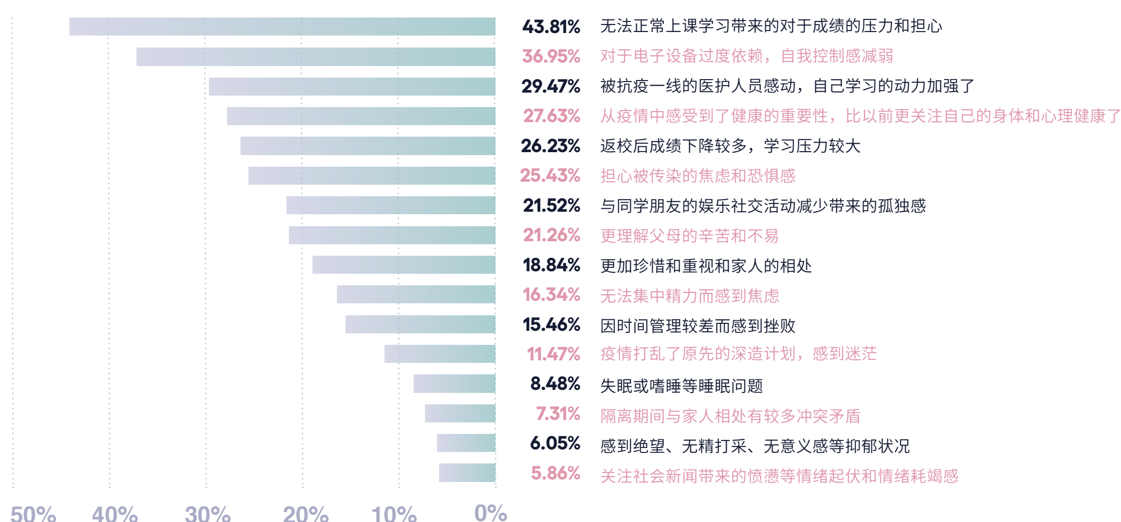
疫情有负面的影响，但也对青少年有正面的激励，近 30% 的受访者表示被抗疫一线的医护人员感动，自己学习的动力加强了；27.63% 的受访者表示因为疫情而更关注自己的身心健康；21.26% 受访者表示更加理解父母的辛苦和不易。

疫情对青少年心理状态的影响程度





疫情对青少年心理带来的具体影响分布



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

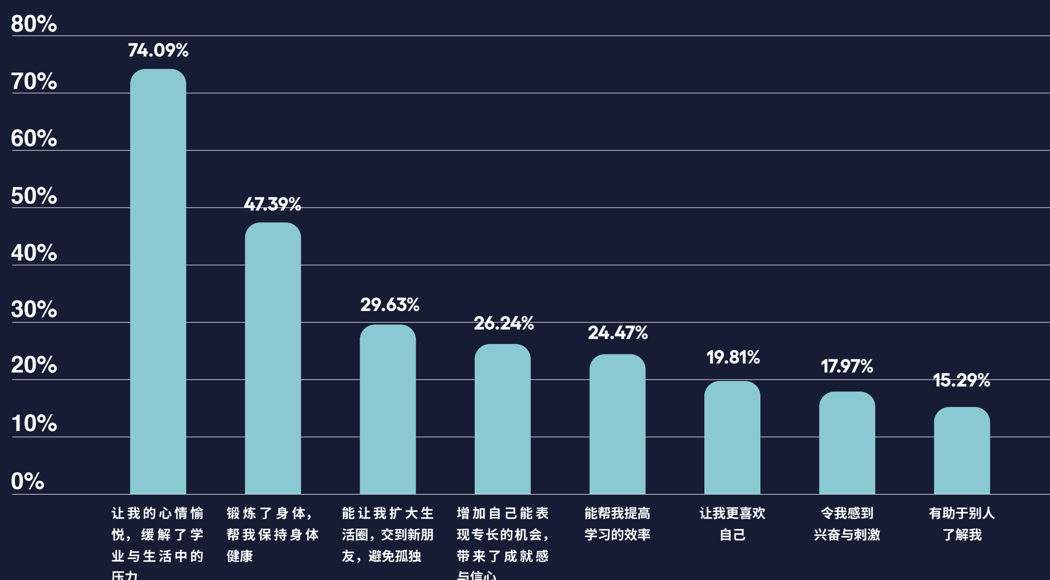
参考文献：[1] Li,D. , Xiao,J. , Yuan,W. , Ying,H. , Jun,M. , & Xue,Y , et al. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. Journal of Affective Disorder, (275) , 695–703.

4.2.3 约 3/4 的青少年表示课余休闲活动可以促进心情愉悦，缓解学业与生活压力；不同性别的青少年偏好的课余休闲活动方式不同

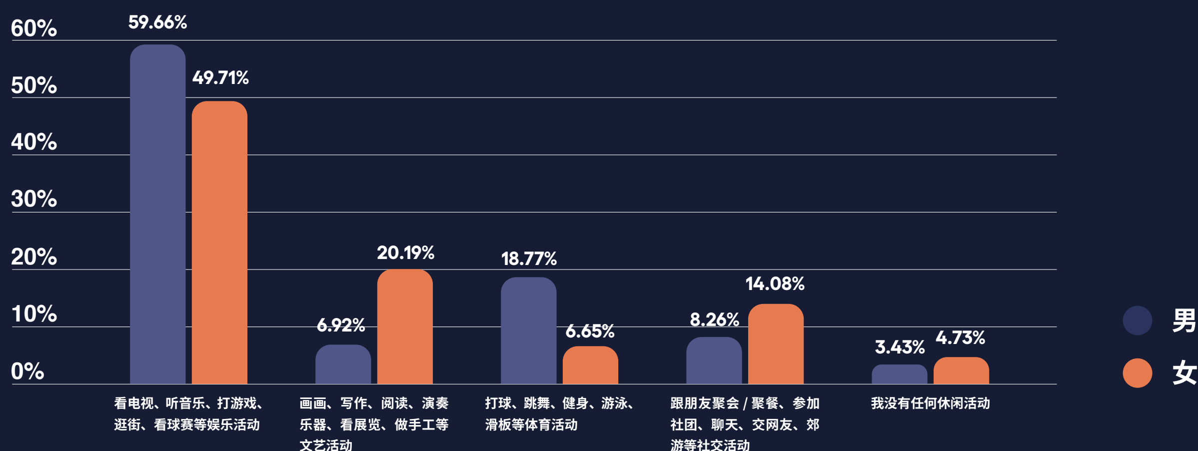
在我国目前的环境下，青少年普遍学业压力较重，课余时间较少，但不同种类的课余休闲活动其实可以使青少年有多个维度的获益。在简单心理与腾讯企鹅辅导本次的调研中，74.09% 的青少年表示课余的休闲活动让自己心情愉悦，缓解了学业与生活中的压力；47.39% 的青少年表示休闲活动可以锻炼身体。休闲活动带来的其他益处还包括：交到新朋友，增加表现专长的机会、带来成就感，提高学习效率，让自己更喜欢自己等。

男生与女生偏爱的课余休闲活动方式有一定差异，更高比例的男生受访者偏好娱乐活动及体育活动，女生则在文艺活动及社交活动方面偏好占比更高。

青少年从课余休闲活动中的获益



不同性别青少年课余休闲活动方式



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

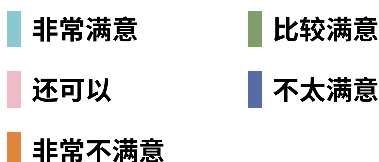
4.2.4 拥有「积极特质」的青少年生活满意度更高

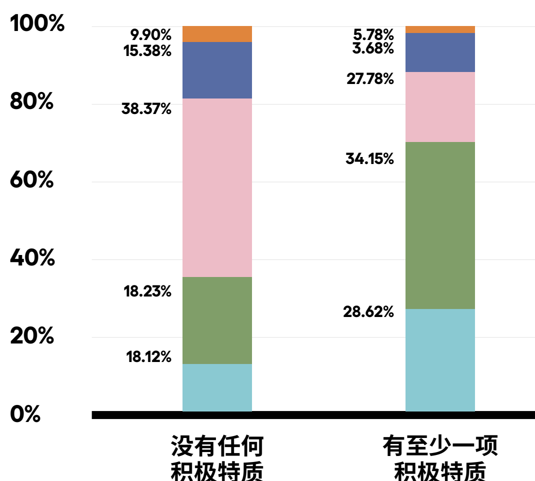
不少学者研究发现「积极特质」的培养对于青少年感受到的主观福祉有正面的影响。[1] 这些特质包括：坚持、抱有希望、社交智力、充满好奇、自控力、慷慨、热情等，对青少年在学校的表现及心理复原力都有积极的影响。

本次调研中，至少有一项积极特质的青少年有 62.77% 表示对目前的生活满意度较高，而自评没有任何积极特质的青少年，仅有 36.35% 表示对目前的生活满意度较高。

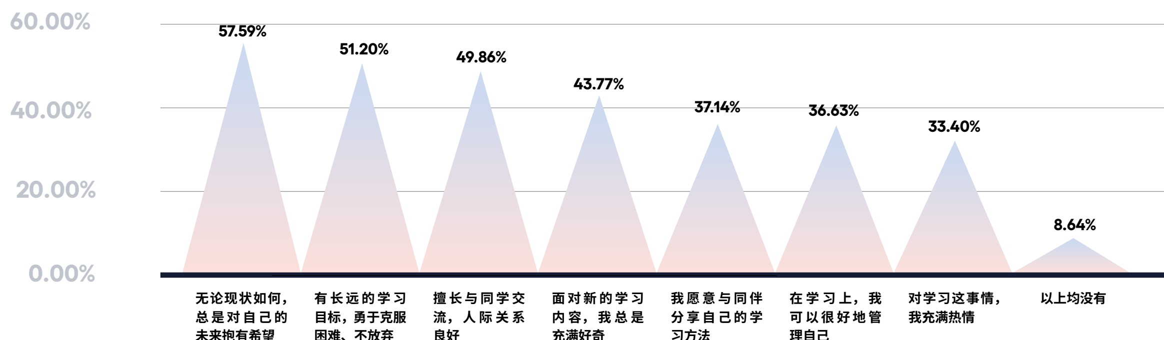
受访青少年中，有 57.59% 表示自己「无论现状如何，总是对自己的未来抱有希望」；51.20% 表示自己「有长远的学习目标，勇于克服困难、不放弃」；49.86% 表示自己「擅长与同学交流，人际关系良好」；43.77% 表示自己「面对新的学习内容，我总是充满好奇」。

积极特质水平不同的青少年生活满意度差异





青少年的积极特质



数据来源：简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷，样本量 N=20690

参考文献：[1] Seligman, M. E. P. , Ernst, R. M. , Gillham, J. , Reivich, K. , & Linkins, M. . (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions: oxford review of education: vol 35, no 3. Oxford Review of Education.

第五章

新手妈妈心理健康状况

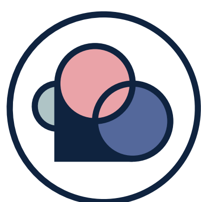
新手父母在面临身份转换的同时，也会同时经历身体状况、时间精力占用、家人关系、经济压力等诸多方面的变化，心理健康状况有着较大的挑战。而在当前家庭中，仍然是新手妈妈承担着较多育儿工作。

本章节由简单心理和育学园共同调研发布，聚焦于 0-3 岁孩子的新手妈妈，以 2106 位新手妈妈的问卷调研数据为基础，分析和呈现其育儿期间的主要压力、心理困扰和需求等，希望更多人关注新手妈妈群体，为其提供所需支持。

联合发布



育学园成立于 2014 年 11 月，是一家专注于为儿童健康与成长发育提供解决方案的服务平台。育学园开展业务包括手机 app 育学园、为新生儿家庭提供服务的会员制服务、面向 0-6 岁婴幼儿的早教课程、心选电商。截至 2020 年 11 月，育学园全网用户超过 2000 万，在育儿理念的专业性、权威性上得到了广大用户的认可。



5.1

新手妈妈的心理困扰与压力

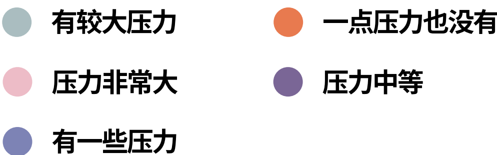
本节中，简单心理和育学园在共同调研的基础上呈现新手妈妈们常见的压力来源、心理困扰类型以及感受，同时呈现孩子处于不同年龄阶段以及全职与否等因素对于新手妈妈感受的影响差异。

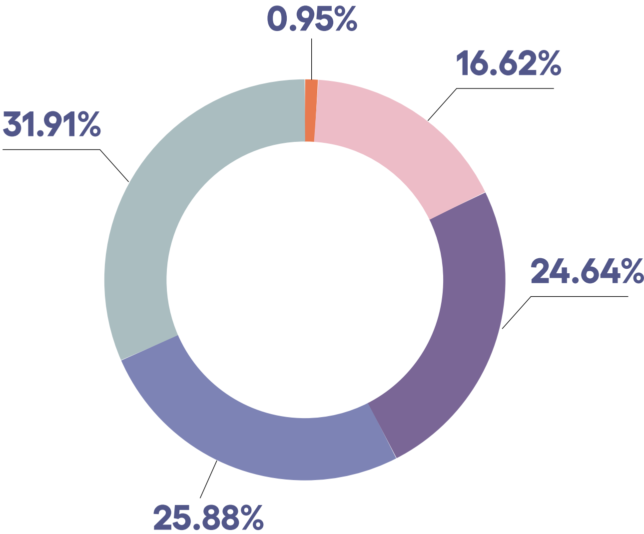
5.1.1 近一半新手妈妈感受到的压力较大，近 70% 的新手妈妈对于孩子健康及生长发育情况感到焦虑

在调研的新手妈妈中，31.91% 表示有较大压力，16.62% 表示压力非常大，即接近一半的新手妈妈压力程度偏大。

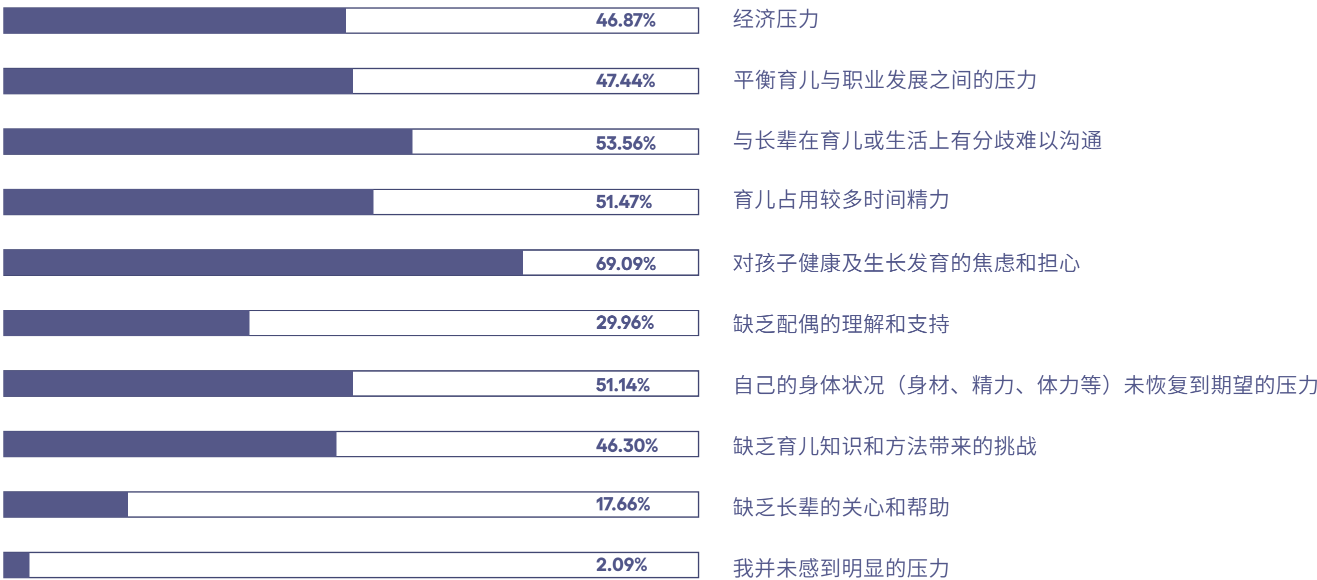
其中，最令新手妈妈感到有压力的是对孩子健康生长发育的焦虑和担心，69.09% 的受访者表示有此项压力。超过一半的受访者表示与长辈在育儿或生活上有分歧难以沟通、育儿占用较多时间和精力以及自己的身体状况未能恢复到期望状态等原因也是较主要的压力来源。

新手妈妈压力程度分析





新手妈妈压力来源



数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

5.1.2 不同年龄孩子的新手妈妈感受有一定差异，0-1岁孩子新手妈妈情绪低落及焦虑的程度更高

整体而言，新手妈妈的各项感受中，占比较高的前三名感受分别为“我经常因为家人或配偶的做法而感到不开心”（73.17%）、“我会很容易感到焦虑和担心”（66.48%）、“我会因为睡眠不好而影响情绪”（57.31%）。

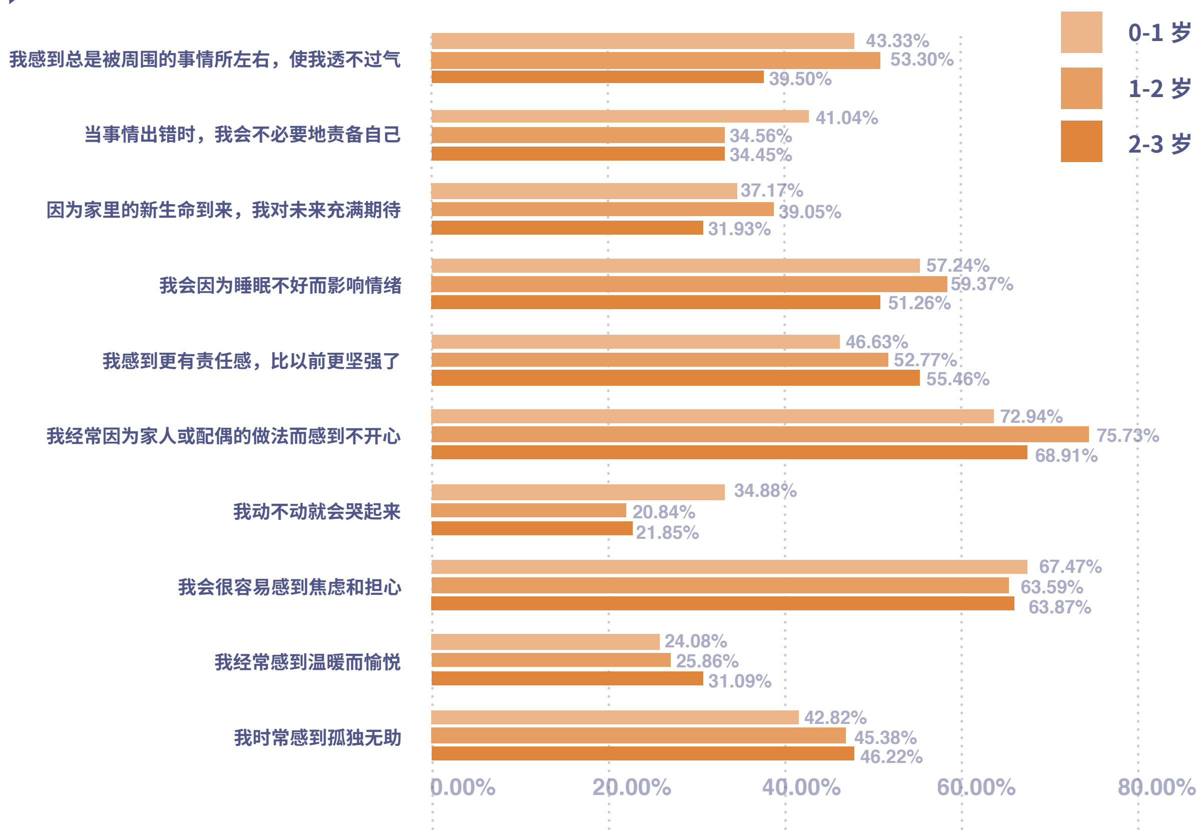
而从孩子刚出生到孩子逐渐长大的过程中，新手妈妈会面临不同的挑战，感受也会相应有所变化。

孩子 0-1 岁妈妈中，有 34.88% 表示“自己动不动就会哭起来”，41.04% 表示“当事情出错时，会不必要地责备自己”，在这些感受上占比明显高于 1-2 岁及 2-3 岁孩子的妈妈。在刚转换为母亲身份时，身体和心理的变化都是较为剧烈的，此时的情绪上的低落及焦虑会较为明显。

孩子 1-2 岁妈妈中，有 53.30% 感到“总是被周围的事情所左右，透不过气”，1-2 岁期间，是孩子发展较为迅速的时期，开始具有一定行动和语言能力，不再是简单的“养”，还逐渐加入了“育”的责任，挑战更大。

而随着孩子年龄的增加，越来越多的新手妈妈感到“更有责任感，比以前更坚强了”，也更多地“感到温暖而愉悦”。

孩子不同年龄的新手妈妈感受分布情况



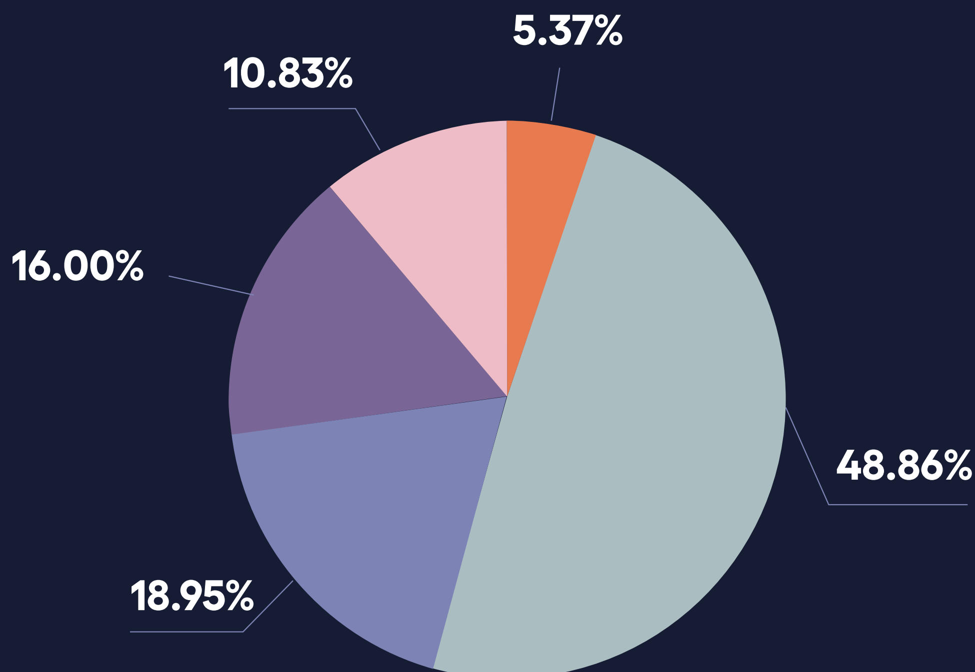
数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

5.1.3 近 70% 的新手妈妈有过产后抑郁的感觉，1-2 岁孩子新手妈妈中有抑郁感受的比例最高

在此次简单心理与育学园联合调研的新手妈妈群体中，48.86% 表示在产后有过一定抑郁的感受，18.95% 表示在产后有强烈的抑郁感受，即共计 67.81% 新手妈妈在产后有过抑郁的感觉。有相关研究表明，50%-80% 的新手妈妈都会有产后情绪不良的情况出现 [1]。

在受访者中，1-2 岁孩子的妈妈产后有抑郁感觉的比例最高，为 74.4%。这个阶段的妈妈一方面可能逐步开始回归职场；另一方面孩子的成长也来到转折期，出现更多维度的教养压力；同时相较于刚生完孩子的时期，1-2 岁孩子的妈妈得到的家人的关注和支持也实际逐渐减少。

新手妈妈产后抑郁感觉程度



数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

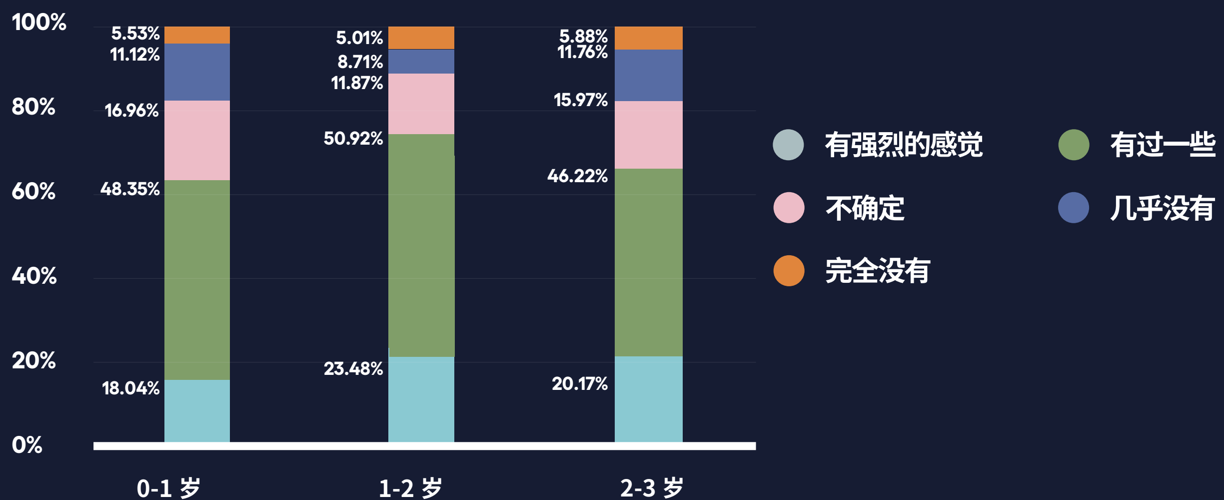
参考文献：[1] Renee, Martinez, Ingrid, Johnston-Robledo, Heather, & M., et al. (2001). Singing "the baby blues": a content analysis of popular press articles about postpartum affective disturbances. Women & Health, 31(2-3), 37-56.

整体而言，约 1/4 的新手妈妈表示配偶可以理解并照顾自己产后的情绪，约 40% 的新手妈妈表示配偶有些理解自己的情绪，但照顾不周全。

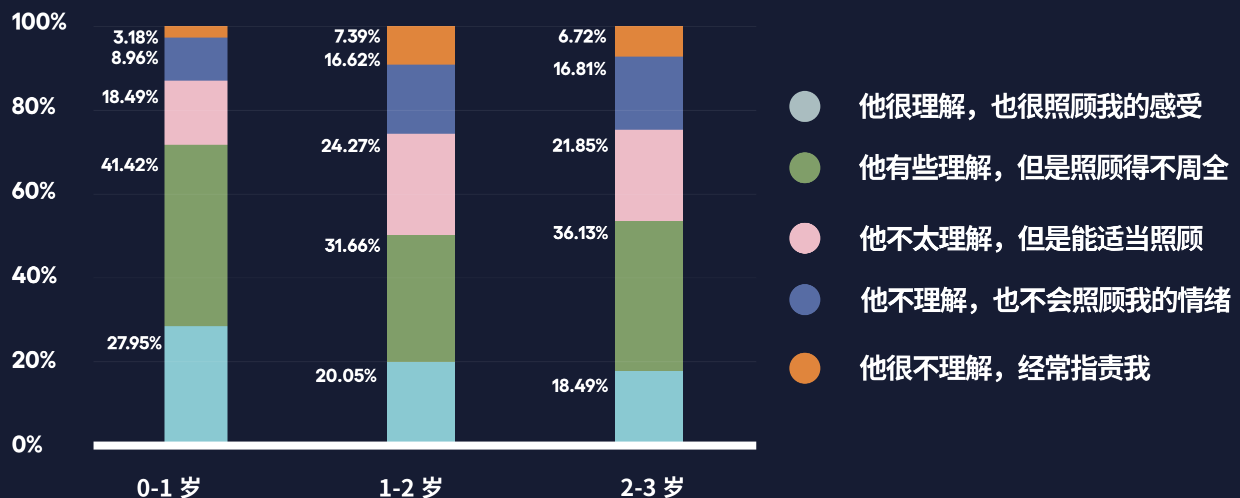
1-2 岁新手妈妈中表示配偶能一定程度理解自己情绪的比率为 51.71%，该比率低于 0-1 岁新手妈妈（69.37%），也低于 2-3 岁妈妈（54.62%）。

综合来看，1-2 岁妈妈处于一个过渡期，实际上面临着较大的情绪压力。

新手妈妈产后抑郁的感觉情况分布



新手妈妈感受到的配偶对自己产后情绪的态度



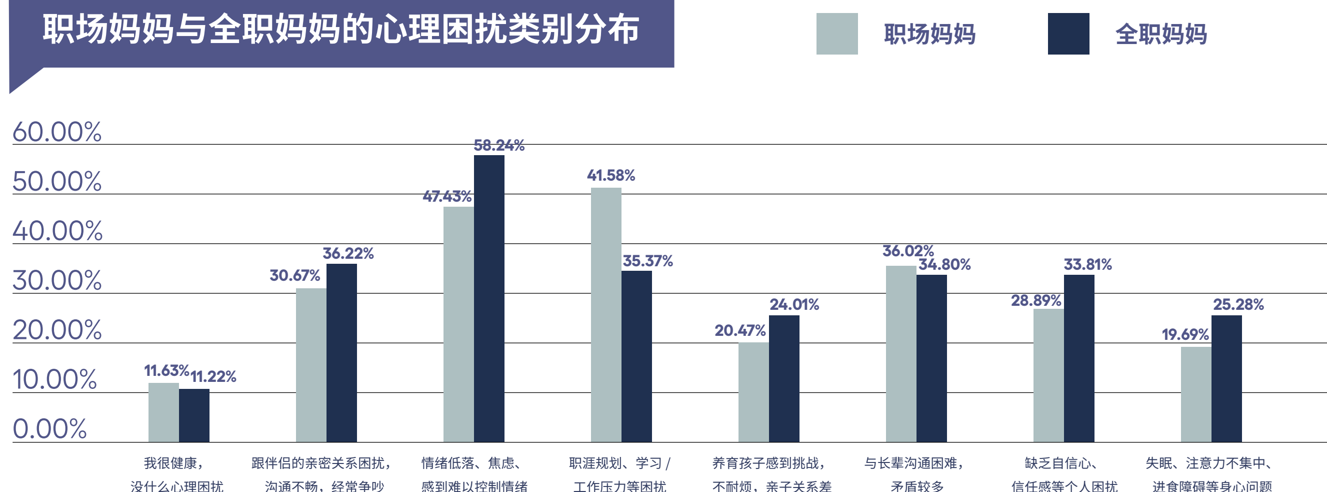
数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

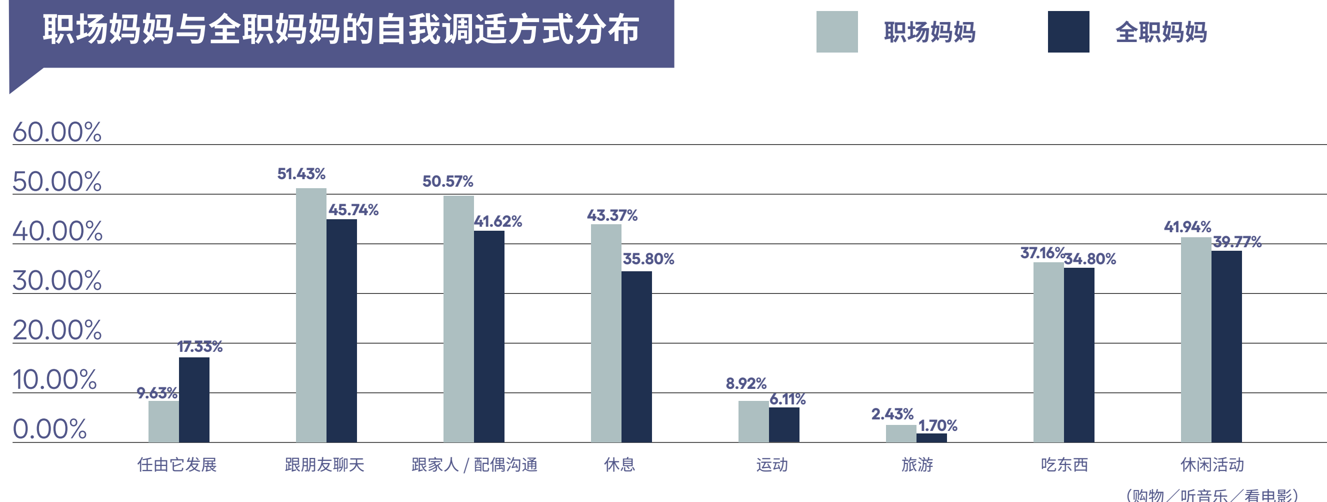
5.1.4 与职场妈妈相比，全职妈妈更多面临情绪困扰、亲密关系困扰、缺乏自信心、失眠等困扰

随着二胎政策的全面放开、精细化育儿压力的增加，越来越多的妈妈会在孩子成长的某一时期选择做一段时间的全职妈妈（指暂停或终止工作，全部时间在照顾家庭和孩子）。本次简单心理与育学园的调研中，受访者有约 1/3 为全职妈妈。

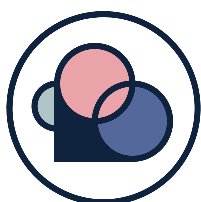
全职妈妈中，有 58.24% 表示有情绪低落、焦虑、感到难以控制情绪的困扰，36.22% 表示存在跟伴侣亲密关系方面的困扰，33.81% 表示有缺乏自信心和信任感方面的困扰，25.28% 表示有失眠、注意力不集中等身心方面的困扰。全职妈妈在这些方面的占比，显著高于职场妈妈。而职场妈妈在职涯规划、工作压力方面的困扰高于全职妈妈，有 41.58% 的职场妈妈有此困扰。

同时当感到自己压力大情绪差的时候，17.33% 的全职妈妈表示会任由其发展，而职场妈妈中只有 9.63% 表示会这样做，全职妈妈自我调适压力的意识比职场妈妈要差一些。同时，在不同形式的自我调适方式上，例如跟朋友聊天、跟家人 / 配偶沟通、休息、休闲等选择上，职场妈妈都比全职妈妈呈现出更高的比例。





数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106



5.2

新手妈妈的心理感受及社会支持

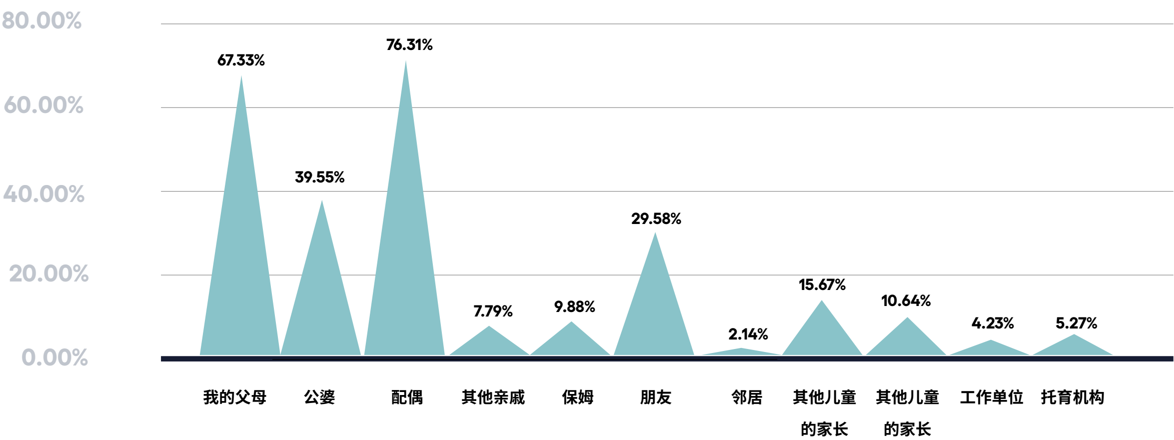
社会支持对新手妈妈的压力及心理感受有较大的影响。本节中，简单心理和育学园在共同调研的基础上呈现新手妈妈从配偶及长辈处获得的社会支持。

5.2.1 在夫妻协同教养方面，较多新手妈妈能感受到配偶「对孩子的关心和喜爱」，较少的新手妈妈感受到配偶与自己「教养观念」一致

在简单心理与育学园共同调研的新手妈妈群体中，76.31% 表示从配偶处获得孩子养育的支持，67.33% 会从自己的父母处获得支持，39.55% 会从公婆处获得支持，29.58% 从朋友处获得支持。我国目前在孩子 0-3 岁阶段，其他社会力量能提供的支持相当有限，绝大部分的育儿支持还是由亲友提供。

在所有支持中，配偶的支持无疑是最重要的一环。超过一半的新手妈妈表示配偶很关心孩子，47.72% 的新手妈妈表示配偶相信自己是一个好妈妈。但是在此次受访者中，仅有 1/4 左右的新手妈妈表示配偶和自己在处理孩子问题上沟通得较好，28.87% 的新手妈妈表示配偶和自己对孩子有同样的看法和目标。即较多妈妈与配偶还是存在育儿理念上的分歧，并且并不能很良好地进行沟通。这部分对于新手父母来说，是一个较大的挑战。

新手妈妈在孩子教育上的社会支持来源



配偶在协同教养上的表现



数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

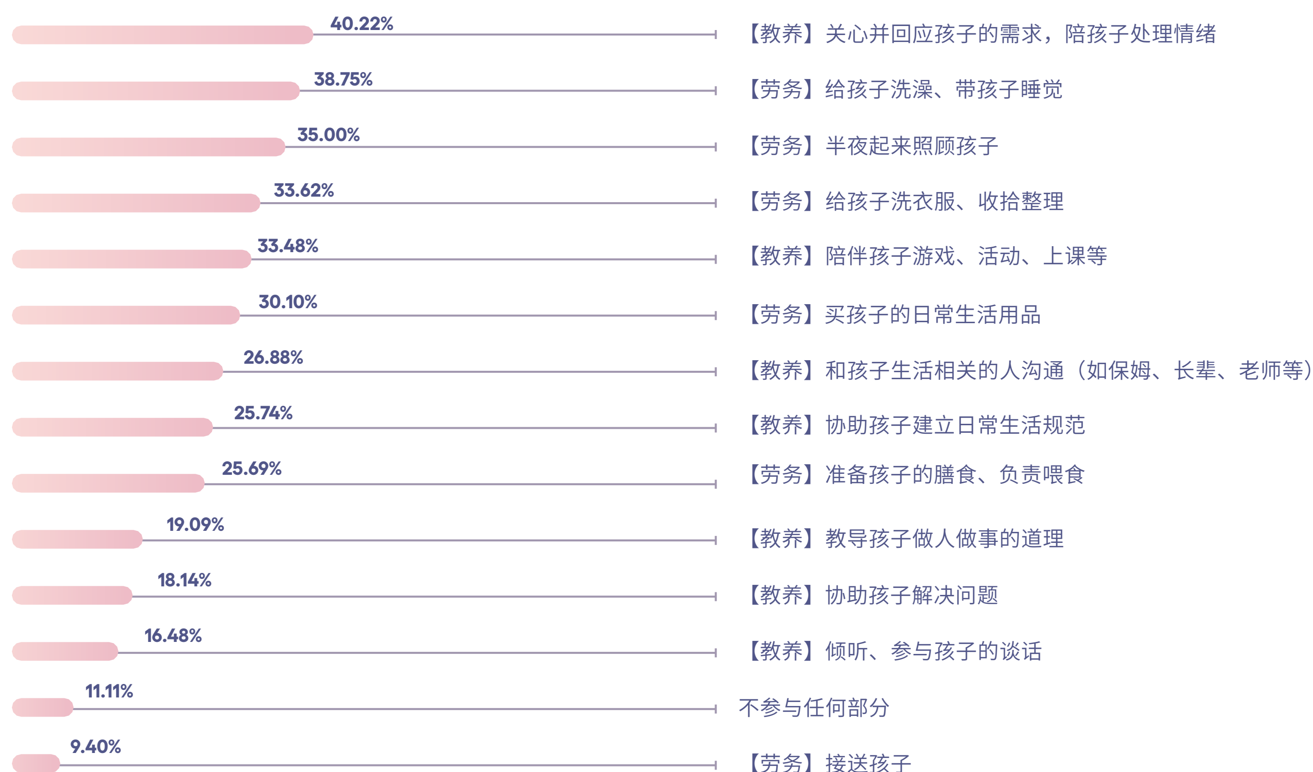
5.2.2

50.33% 的新手妈妈表示配偶当前每周在孩子养育方面投入的时间少于 10 小时；**46.91%** 的新手妈妈期待配偶每周在孩子养育方面投入的时间在 25 小时以上

在孩子刚出生的最初几年，对孩子的养育需要父母投入相当多的心力。88.89% 的新手妈妈表示配偶会参与育儿。40.22% 的受访者表示配偶会关心并回应孩子的需求，陪孩子处理情绪，38.75% 的受访者表示配偶会带孩子洗澡、睡觉等。整体而言，更高比例的新手妈妈表示配偶会参与到带孩子、给孩子收拾整理等育儿劳务中；而诸如协助孩子解决问题、倾听参与孩子的谈话等亲子教养相关的内容，受访者认为配偶参与的比例较低。

在孩子养育的时间投入上，大部分受访者对配偶表现出更高的期待。约 1/3 的受访者表示配偶每周育儿的时间为 5 小时以内，19.56% 的受访者表示配偶每周育儿时间超过 25 小时。而 46.91% 的受访者都期待配偶每周育儿时间能超过 25 小时。

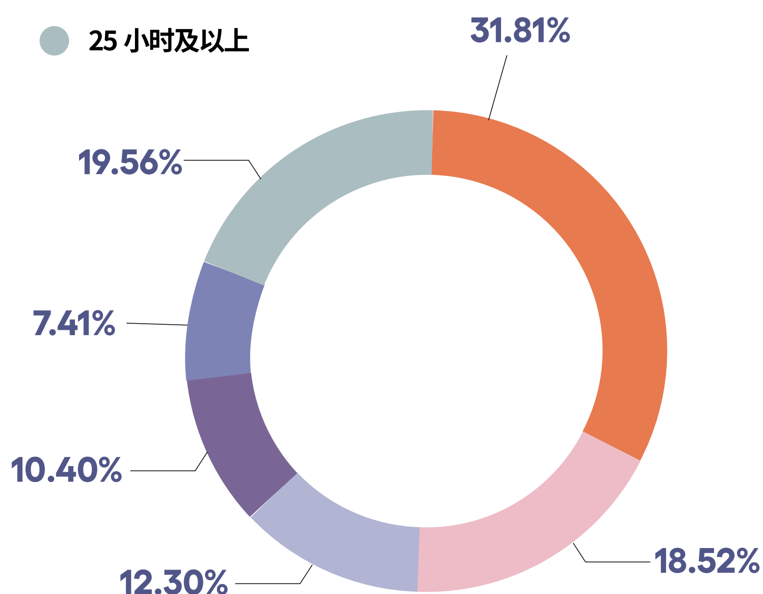
配偶对孩子养育的参与



数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

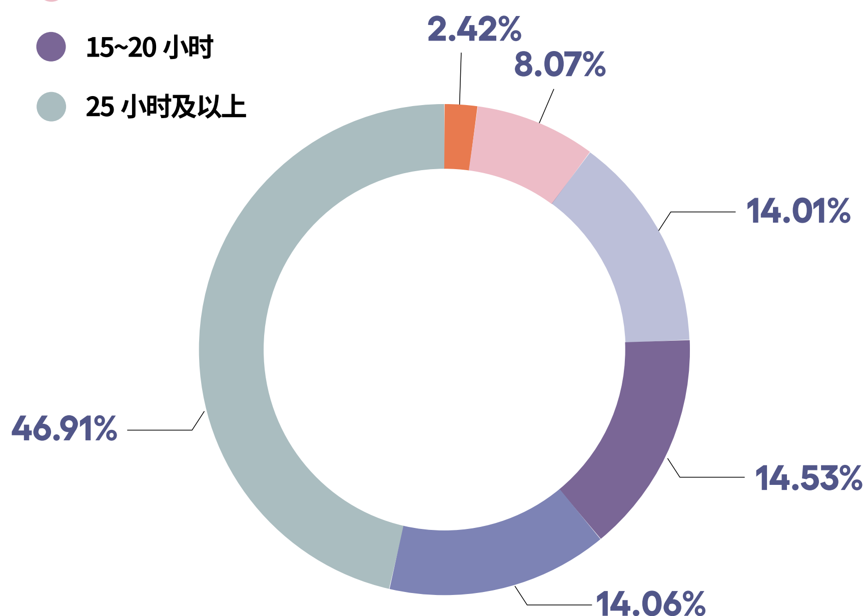
你的配偶目前在孩子养育方面每周投入的时间大约是？

- 5 小时以内
- 5~10 小时
- 10~15 小时
- 15~20 小时
- 20~25 小时
- 25 小时及以上



你期待配偶在孩子养育方面每周投入的时间大约是？

- 5 小时以内
- 5~10 小时
- 10~15 小时
- 15~20 小时
- 20~25 小时
- 25 小时及以上

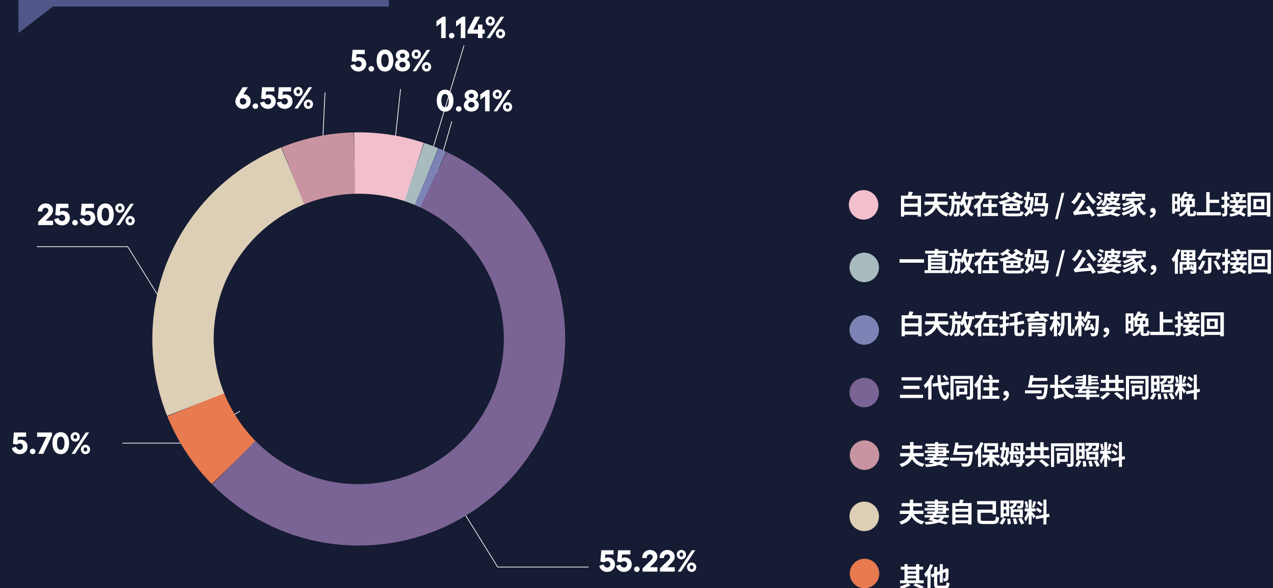


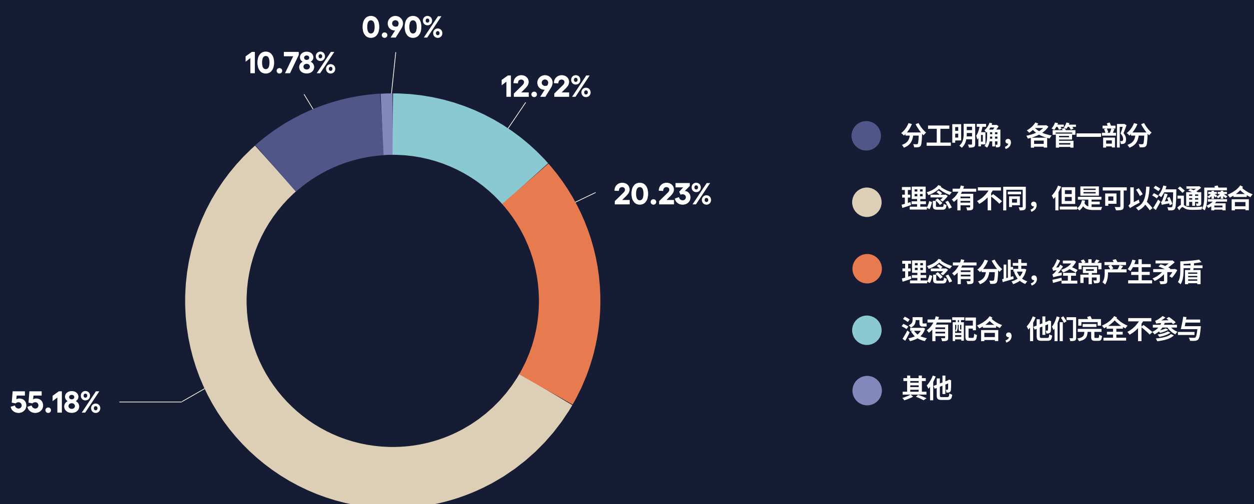
数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

5.2.3 约 55% 的新手妈妈表示目前是三代同住与长辈共同照料孩子，超过一半新手妈妈表示与长辈理念有不同，但可以磨合

由于其他社会支持的缺乏，55.22% 的受访者表示目前为三代同住，与长辈共同照料孩子；25.50% 的受访者为夫妻自己照料孩子；6.55% 为夫妻及保姆共同照料。

由于育儿知识及理念在随着社会发展不断演化，新手妈妈与长辈在育儿上会存在一定分歧。从本次调研数据来看，这也是较多新手妈妈（53.56%）的压力来源。约 1/5 受访者表示与长辈理念有分歧，经常产生矛盾；超过一半的受访者表示虽然理念有不同，但是可以沟通磨合。





数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

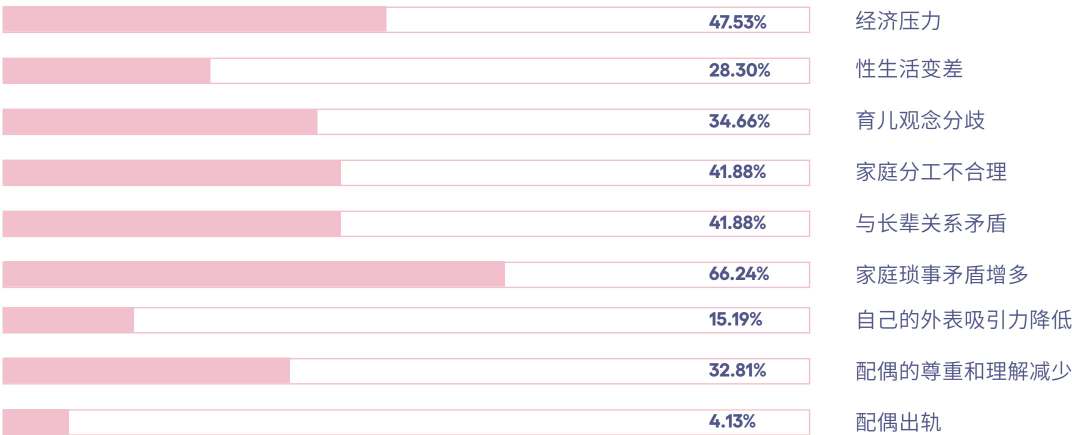
5.2.4 约 2/3 的新手妈妈认为有孩子后，家庭琐事矛盾增多对夫妻满意度有负面影响；近 60% 的新手妈妈认为有孩子后有了共同的奋斗目标对夫妻满意度有积极影响

孩子的出生会从很多方面改变夫妻的互动，进而也会对夫妻满意度有所影响。

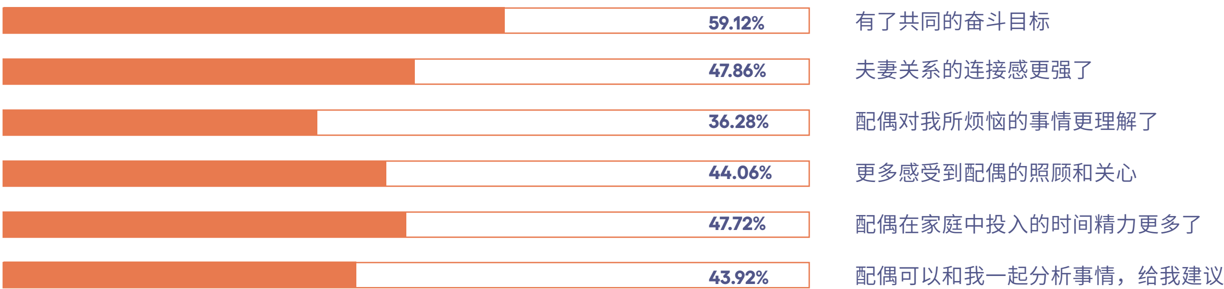
受访的新手妈妈眼中对夫妻满意度有影响的消极因素占比较高的有：家庭琐事矛盾增多（66.24%），经济压力（47.53%），家庭分工不合理（41.88%），与长辈关系矛盾（41.88%）。

受访的新手妈妈眼中对夫妻满意度有影响的积极因素占比较高的有：有了共同的奋斗目标（59.12%），夫妻关系的连接感更强了（47.86%），配偶在家庭中投入的时间精力更多了（47.72%），更多感受到配偶的照顾和关心（44.06%），配偶可以和我一起分析事情，给我建议（43.92%）。

你觉得影响夫妻满意度的消极因素有哪些？



你觉得影响夫妻满意度的积极因素有哪些？

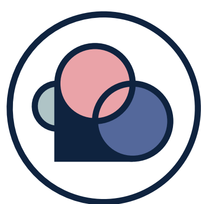


数据来源：简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷，样本量 N=2106

第六章

谁在进行心理咨询 | 来访者画像

本章以简单心理对平台 2020 年匿名随机抽样的共 10000 名心理咨询来访者的数据为基础，呈现心理咨询来访者群体的画像特点、其心理咨询行为的特征以及所面对的困扰；希望为大众了解心理咨询可以如何帮助自己提供参考，也希望帮助心理咨询师群体更好地了解心理咨询来访者的整体特点。



6.1

心理咨询来访者基本画像

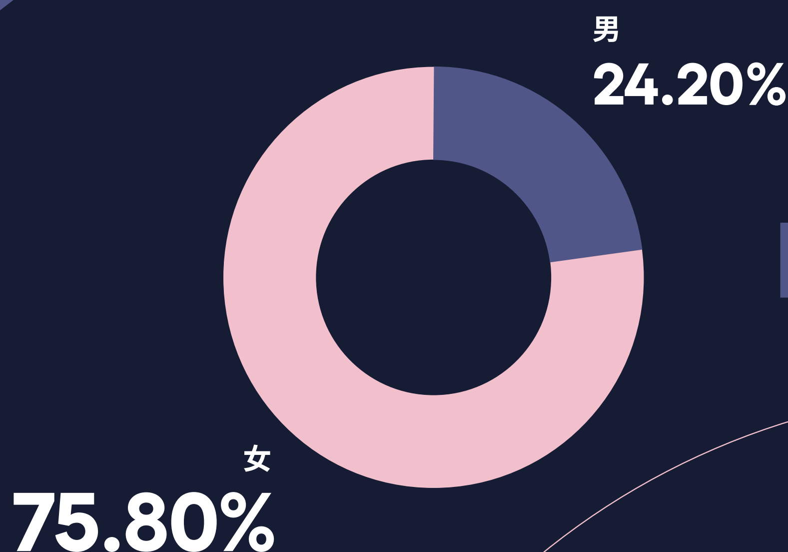
本小节以简单心理平台随机匿名数据为基础，分析描画了心理咨询来访者的群像，呈现了来访者群体的基本人口学信息，尤其呈现了其在性别、年龄、学历、行业、省市分布等方面的显著特性。

6.1.1 心理咨询中女性来访者更多，是男性来访者的 3 倍

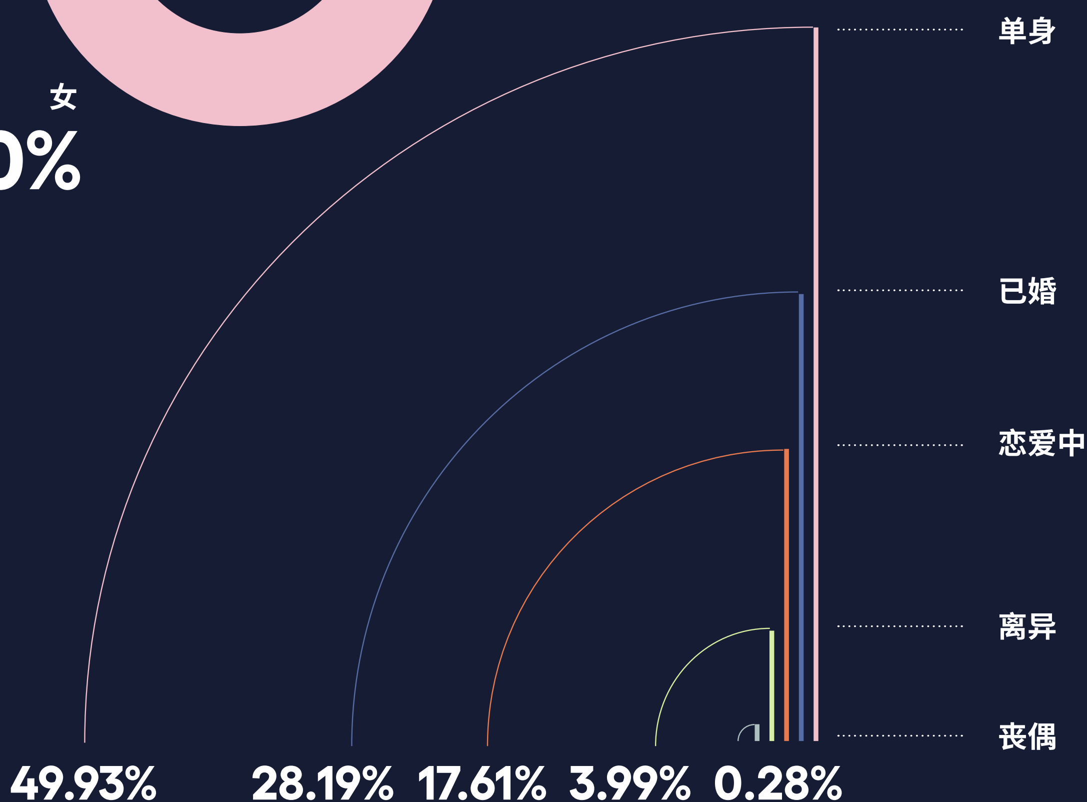
简单心理随机匿名抽样调研显示，2020 年付费来访者中，女性占比 75.80%，男性占比 24.20%。通过对咨询师和用户的访谈调研了解到，男性跟女性在面对压力 / 心理困扰时的态度和策略均有所不同：女性更愿意承认压力 / 心理困扰等对自身的影响，也更愿意通过寻求心理咨询等多种方式自我帮助。

另外，49.93% 的来访者在首次咨询时为“单身”状态，28.19% 为“已婚”，17.61% 处于“恋爱中”状态。这部分数据一方面呈现出来访者的婚恋状况，另一方面，也与来访者的年龄分布有较大相关性。

心理咨询来访者性别分布



心理咨询来访者婚姻状况分布

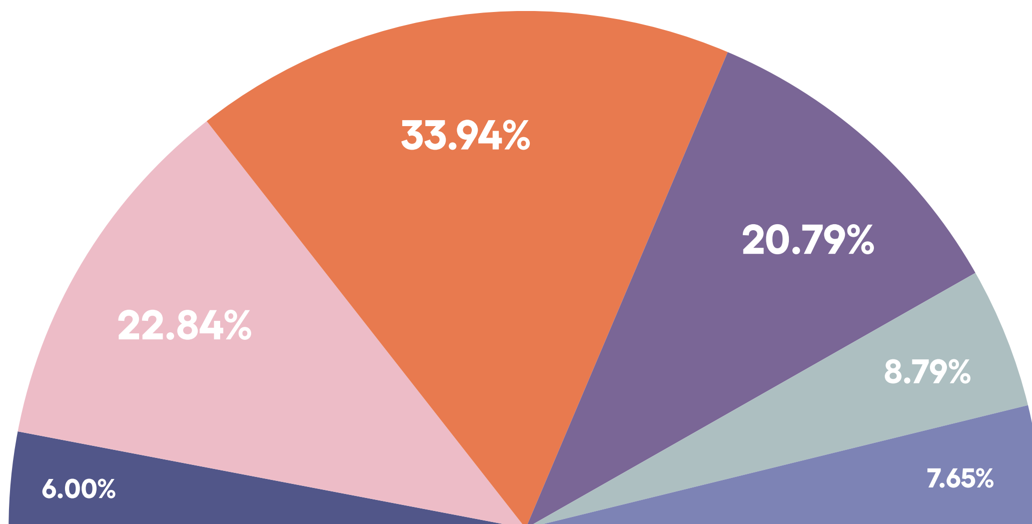


数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.1.2 成年早期（21-35 岁）来访者占比近 80% 近 60% 访者为 90 后

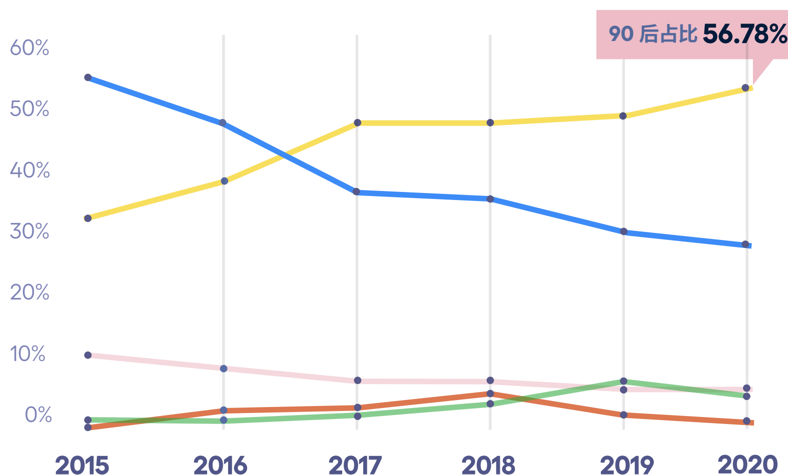
据数据分析结果，21-35 岁之间的来访者占比 77.57%。21-35 岁正处于人生历程的成年早期，是包含多种转折和冲突的阶段：离开学校踏入社会、离开家庭寻求亲密关系、从初入职场到寻找职业发展道路等，都伴随诸多变化和压力，也引发对于自我的思考，有更强的探索和改变的意愿，也因此有更多人选择进行心理咨询。

2020 年平台心理咨询来访者年龄分布





近 6 年心理咨询来访者年龄代际分布走势





同时，依据简单心理近 6 年的来访者抽样分析可见，80 后来访者的占比逐年下降，90 后的来访者占比逐年上升，已成为平台来访者的主体人群。

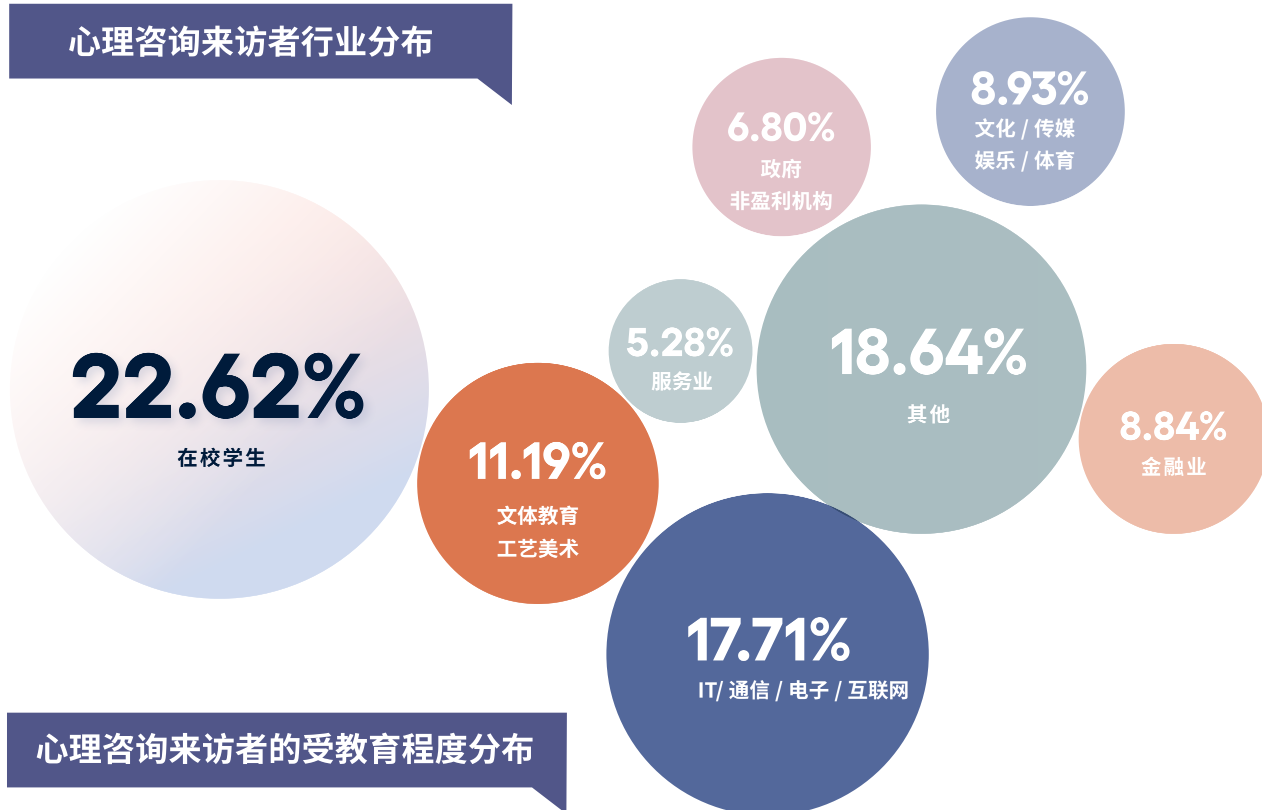
数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000；简单心理历年来访者随机抽样，N=30000

6.1.3 近 90% 的来访者为本科及以上学历，较多为高收入行业从业者

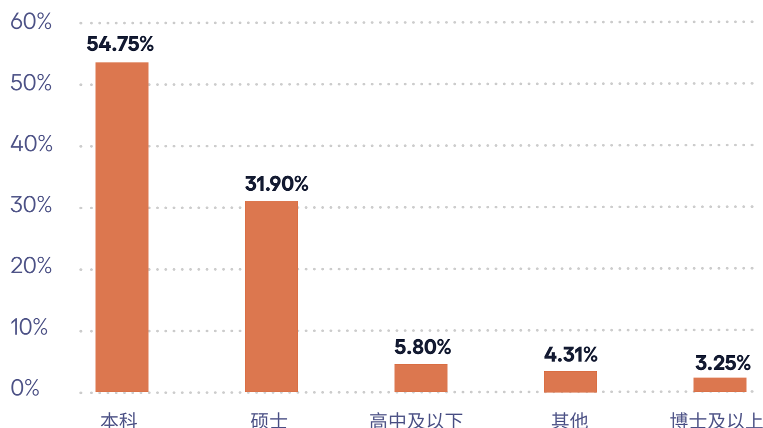
简单心理 2020 年付费来访者匿名随机抽样数据中，来访者具备本科学历的占比为 54.75%，学历为硕士的来访者占 31.9%。同时，关于所在行业的调研显示，除了在校学生外，从事 IT/ 通信 / 电子 / 互联网行业的来访者占比较高，占 17.71%。此外，文化 / 传媒 / 娱乐、文体教育、金融、NGO 等领域的从业者也更多地愿意选择心理咨询的帮助。

呈现这一学历和行业的分布现状，与心理服务的特殊性有关系。在当前心理行业发展初期，受教育程度更高的群体更先接触和接受心理咨询这样的新鲜事物；同时，心理咨询的收费和持续性，也对于来访者收入要求较高。

心理咨询来访者行业分布



心理咨询来访者的受教育程度分布

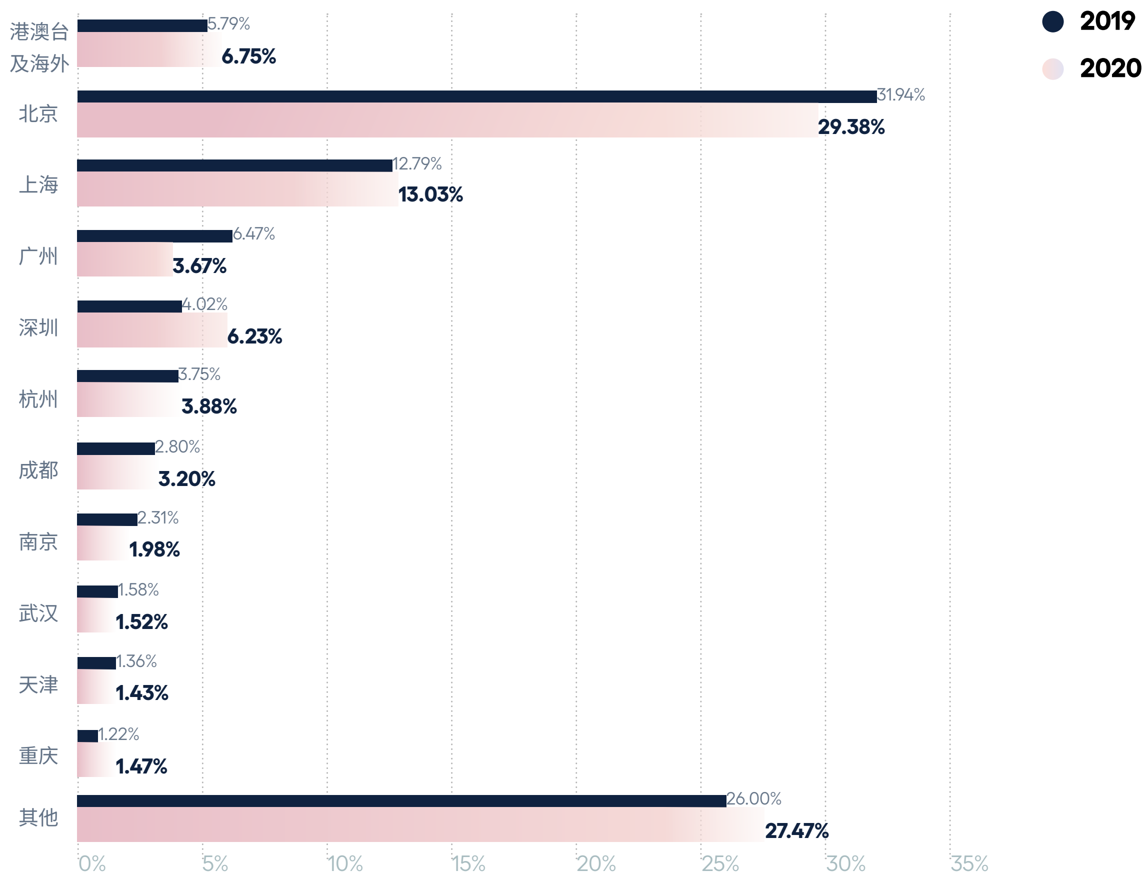


数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.1.4 一线城市来访者占比过半，海外及其他城市来访者较往年有所增加

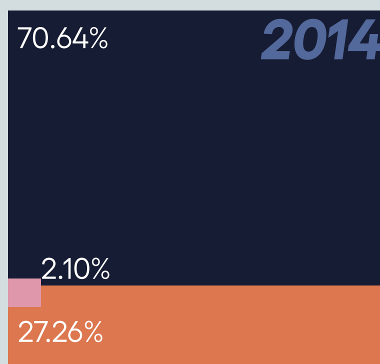
平台 2020 年的付费来访匿名随机抽样数据中，一线城市（北京、上海、广州、深圳）来访者占比 52.31%，为主要的来访者群体。同时，港澳台及海外地区的来访者占比有所上升，从去年的 5.88% 上升到今年的 6.75%；其他城市的占比也从 26.00% 上升到 27.47%。

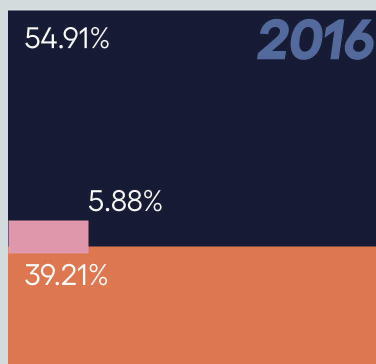
呈现上述现状，与心理咨询在国内的普及度提升有关，除一线城市外有更多城市和地区的大众接触到心理咨询。同时，海外来访数量的增加或与今年海外疫情发展态势有关，更多海外留学生群体使用心理咨询。

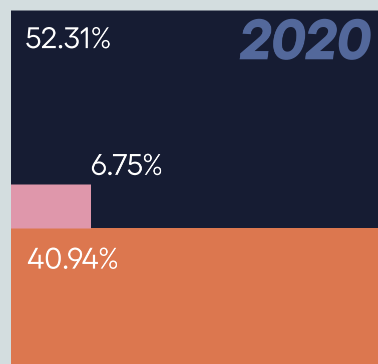


心理咨询来访者城市分布走势

一线城市　其他城市　港澳台及海外





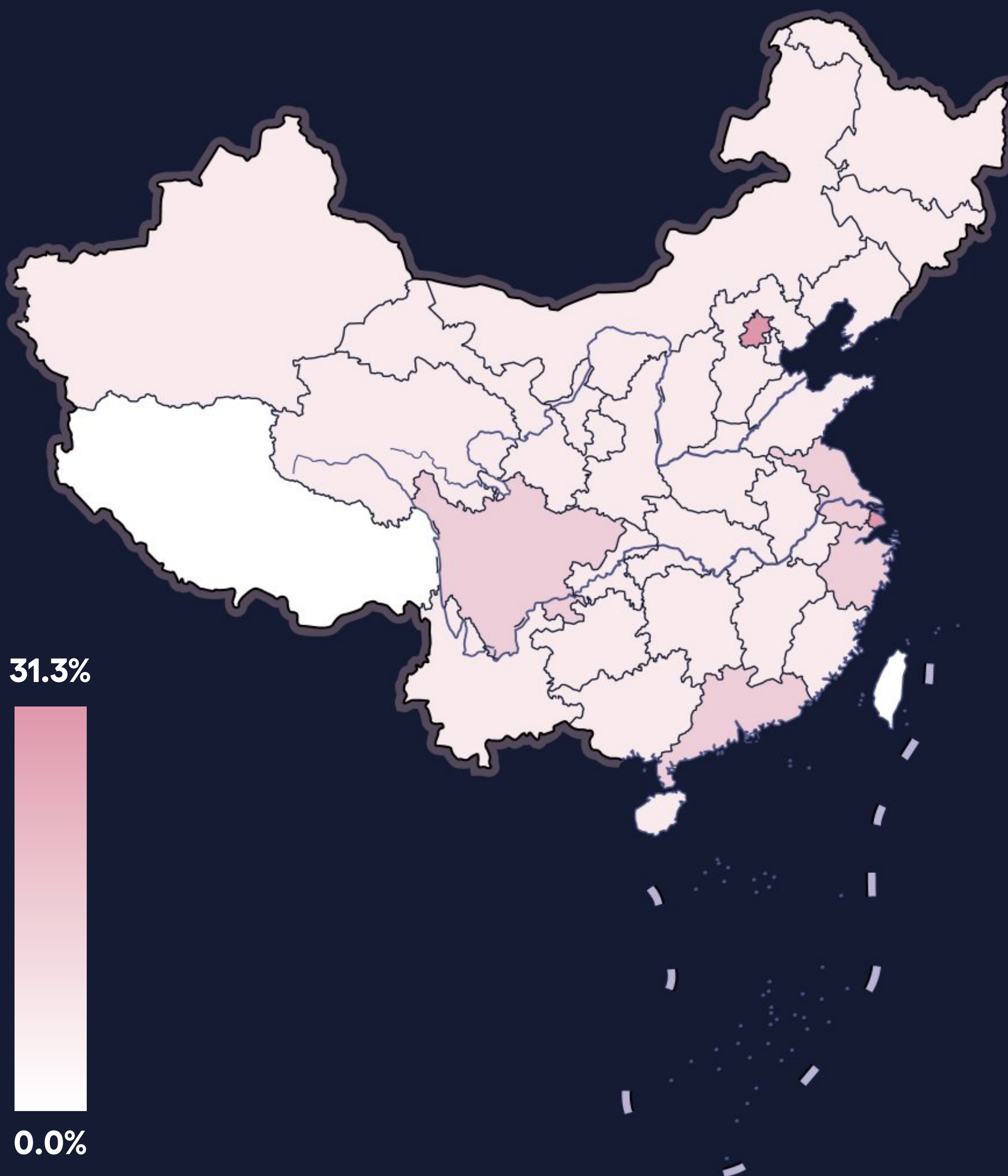


数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

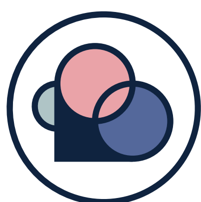
6.1.5 浙、粤、苏、川、鄂、闽等 6 省心理咨询来访者占比较高

简单心理 2020 年付费来访者匿名随机抽样数据中，排名前 6 的省份分别是浙江（6.22%）、广东（6.06%）、江苏（5.00%）、四川（4.05%）、湖北（2.38%），福建（2.06%）。上述六大省份的经济发展水平相对较高，同时，心理咨询机构数量更多，人们对于心理咨询服务的接受度也更高。

心理咨询来访者地域分布



注：地图绘制参考标准地图服务
数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000



6.2

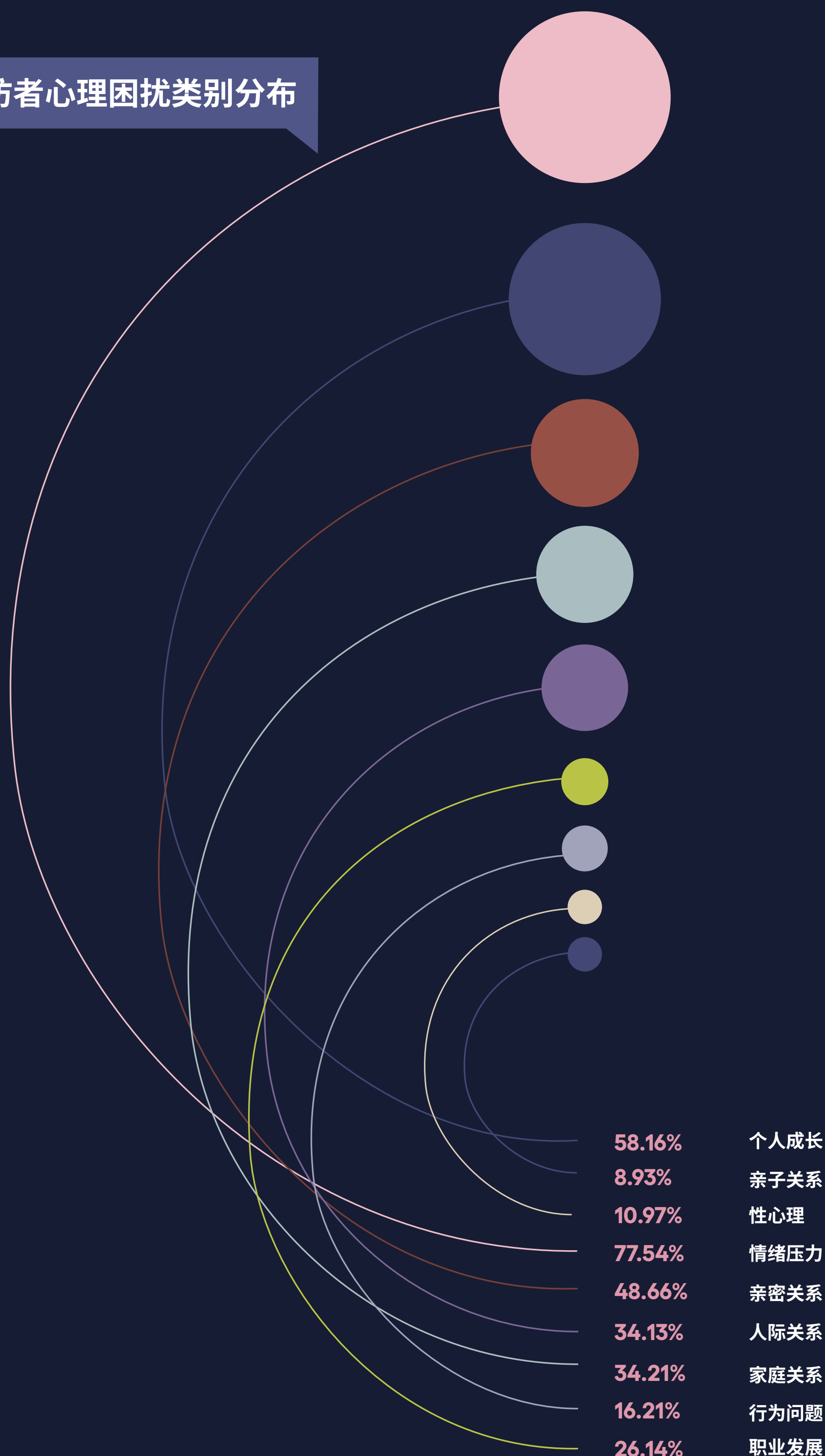
心理咨询来访者心理困扰

本节侧重了来访者主要心理困扰的呈现，其中，情绪压力是大众普遍感知到的心理困扰。另外，情绪压力、亲密关系和个人成长三大议题中，也呈现了不同的代际差异。

6.2.1 近 80% 来访者感到情绪压力，男女心理困扰存在差异

情绪压力包括抑郁、焦虑等情绪造成的困扰，对于人们的工作生活有较大影响。简单心理 2020 年付费来访者匿名随机抽样数据显示，77.54% 的来访者都面临情绪压力的困扰。同时，58.16% 的来访者面临个人成长方面的困扰，48.66% 的来访者面临亲密关系的困扰。

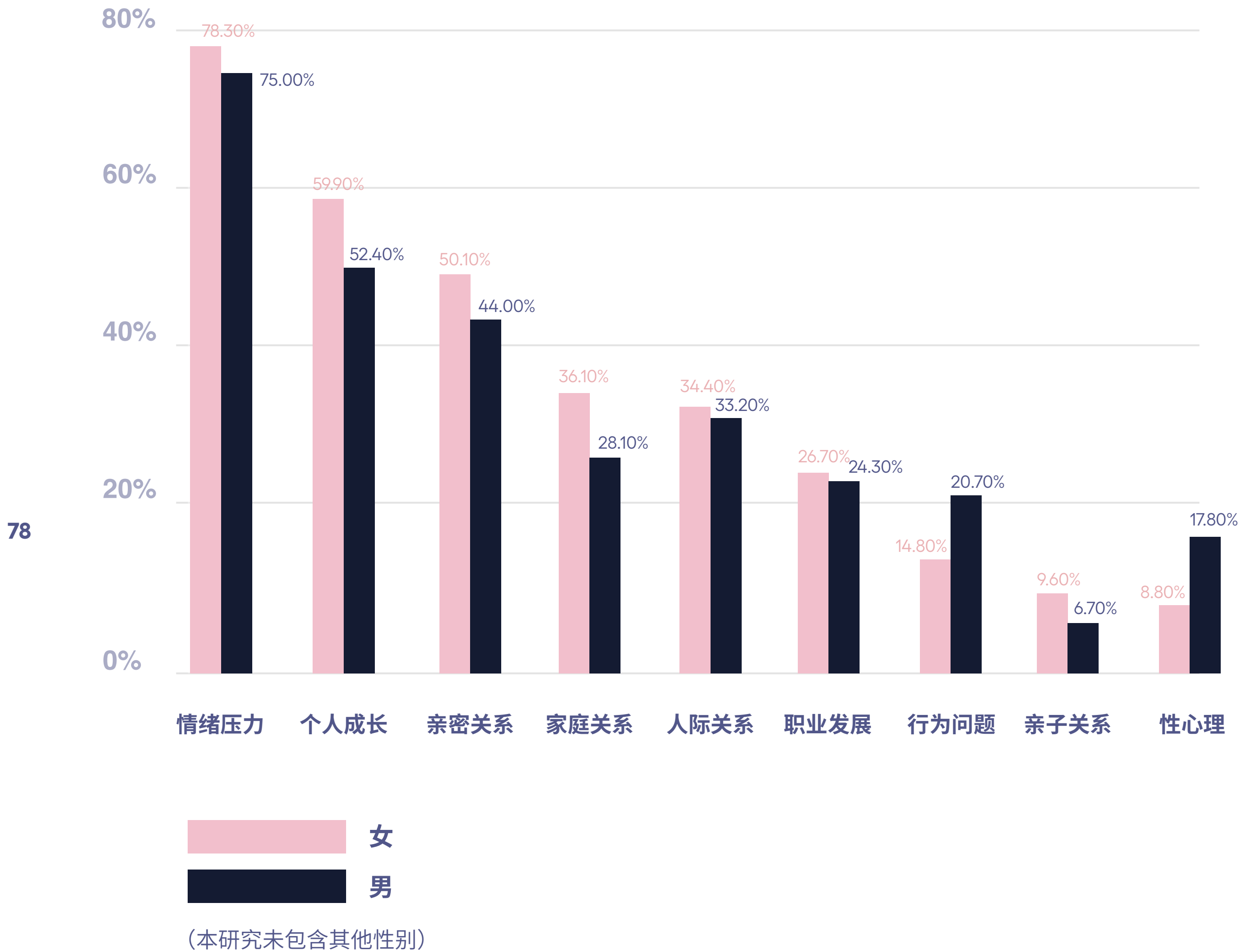
心理咨询来访者心理困扰类别分布



数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

另外，女性来访者在情绪压力、个人成长、亲密关系、家庭关系、职业发展和亲子关系议题上，呈现更高的比例；男性来访者在行为问题及性心理议题上呈现更高的比例。

不同性别心理咨询来访者心理困扰类别差异



（本研究未包含其他性别）

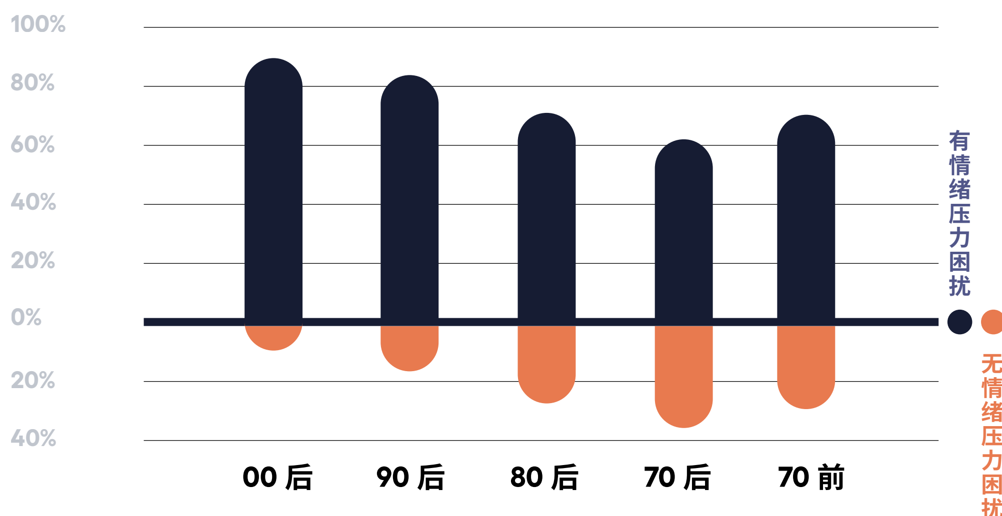
数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.2.2 心理咨询来访者心理困扰的代际差异

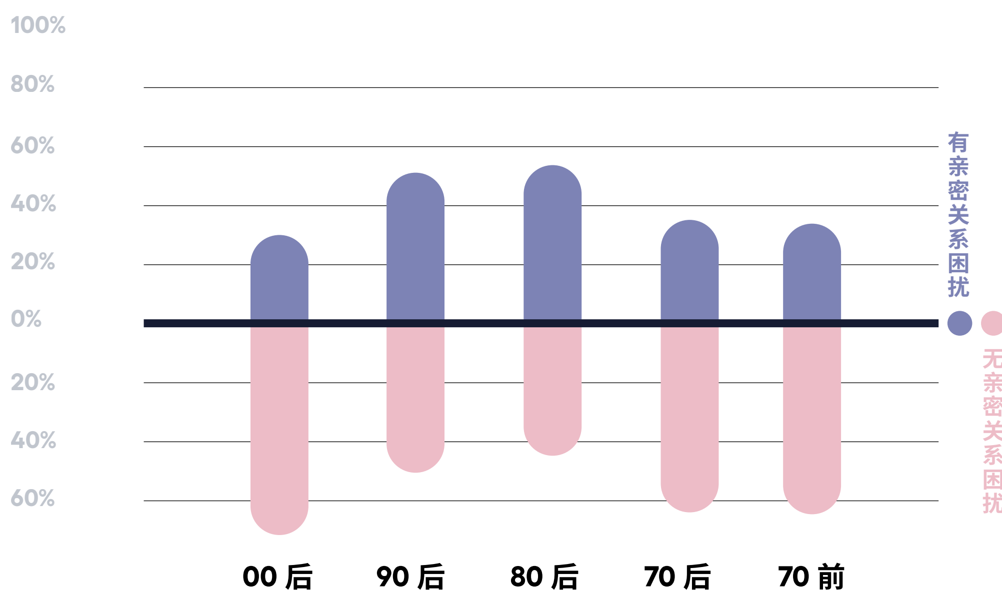
不同代际来访感到情绪压力的比例不同，其中 87.60% 的 00 后来访都表述有情绪压力困扰，而随着年龄的增加，来访感知到情绪压力的比例大致呈下降趋势。

另外，亲密关系也是来访较多感知到的心理困扰之一，尤其是 80 后及 90 后的来访者更多表述有亲密关系的困扰。80 后与 90 后处于成年早期，年龄在 20-40 之间，正经历“亲密对孤独”的冲突，也存在更多亲密关系方面的困扰。

情绪压力困扰的代际差异



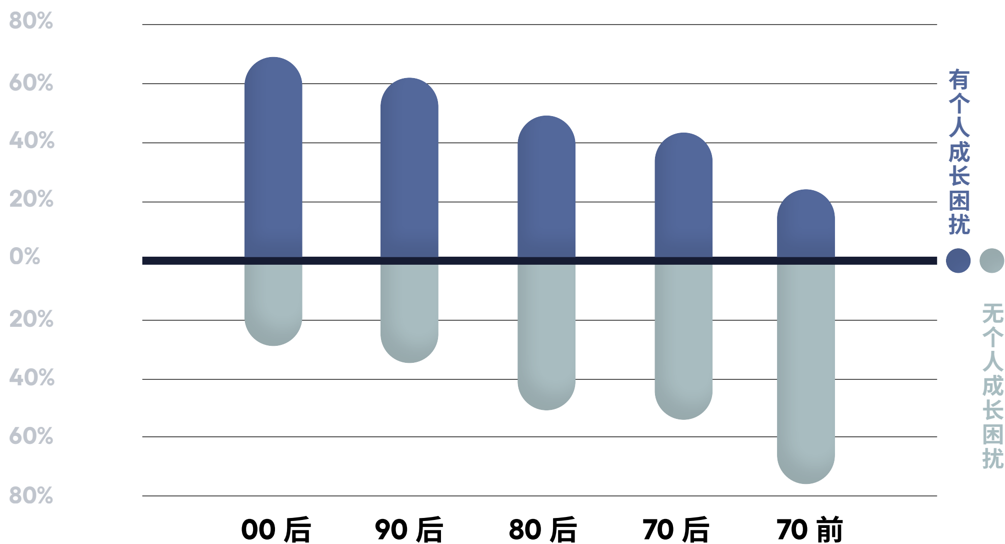
亲密关系困扰的代际差异

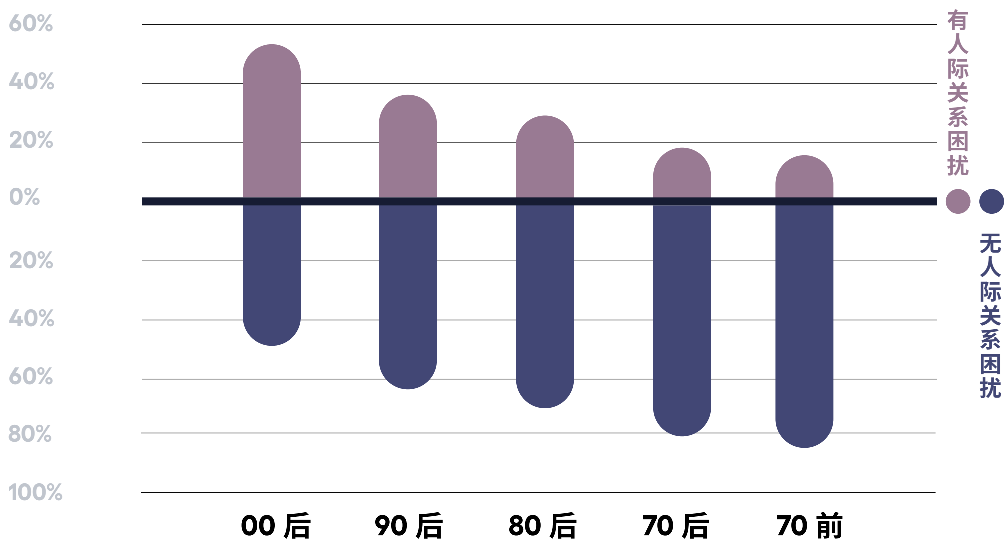


数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

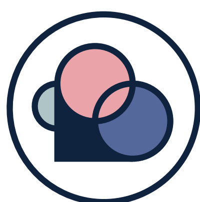
大部分 00 后正处于青春期，他们主要经历的困扰集中在个人成长议题，占比高达 72.80%。这个阶段，人们正经历着“自我同一性和角色混乱”的冲突，对“自我”仍处于探索阶段。

同时，00 后人群也正处在自我逐步形成的阶段中，较为关注他人对自己的评价和看法，有 52.00% 的 00 后来访者表述存在人际关系的困扰。





数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000



6.3

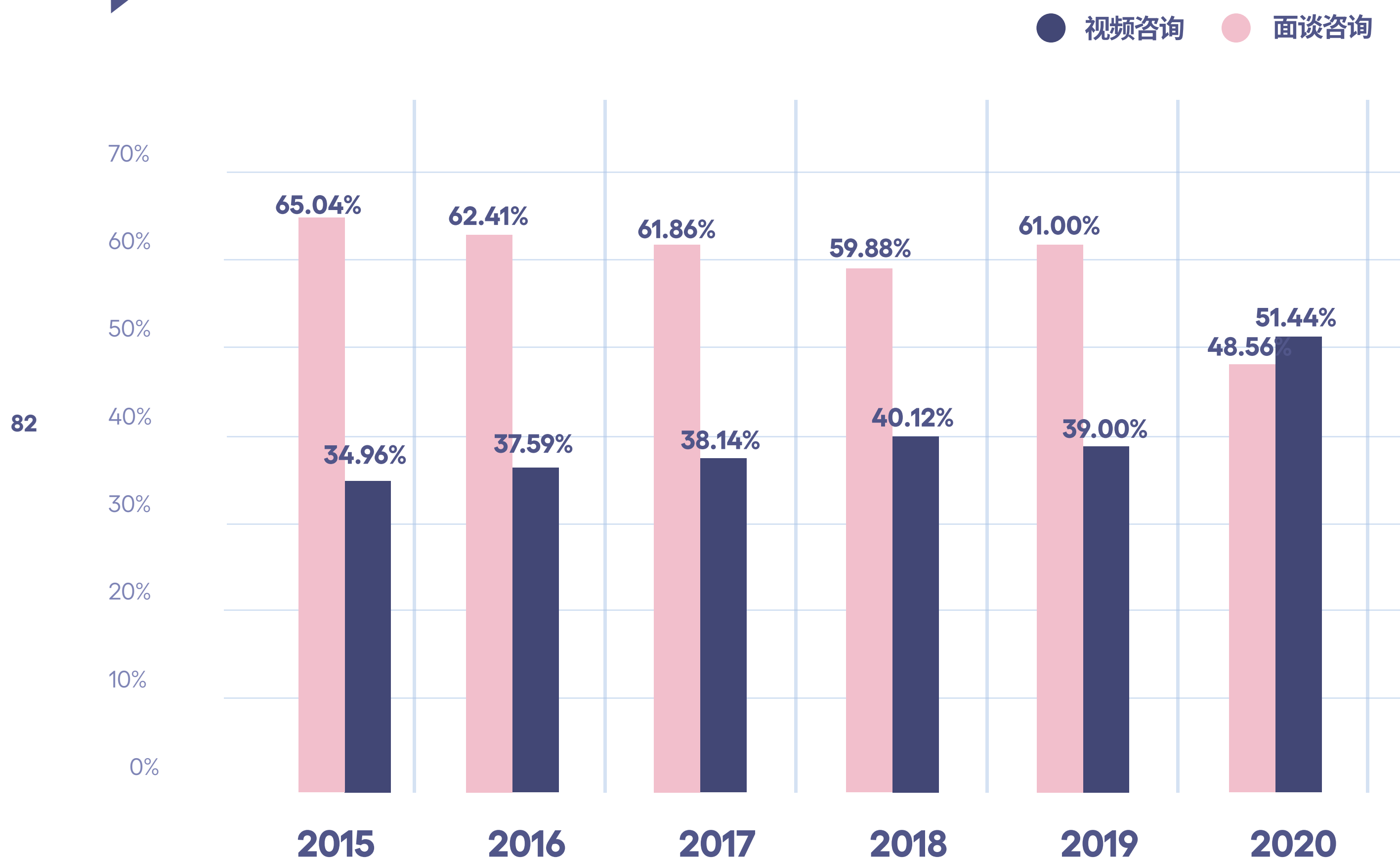
心理咨询来访者咨询行为特征

本节以简单心理平台随机匿名数据为基础，分析呈现了心理咨询来访者的咨询行为特征，包括对咨询方式的选择偏好、咨询次数、咨询费用的偏好和咨询感受等维度，呈现了心理咨询来访者的预约行为特征。

6.3.1 2020 年有 **51.44%** 来访者选择视频咨询，近 **6** 年来首次超过面谈咨询

随着互联网技术的不断发展，视频咨询也逐渐被心理咨询业内所接受，随着今年全球范围内的疫情带来的不可抗力，不少咨询由线下转为线上进行，也使得视频咨询的比例有所提升。以简单心理平台过去六年的来访者匿名随机抽样分析来看，视频咨询的占比在过去 5 年有缓慢上升。2019 年，有 39.00% 的来访者选择进行视频咨询。2020 年由于疫情的缘故，视频咨询比例达到 51.44%，首次超过今年面谈咨询的占比。

有研究显示视频咨询和面对面咨询一样，同样可以改善焦虑，紧张和抑郁等心理问题。[1]



研究发现视频咨询相较于面对面咨询也有一些优势 [2]**：**

1- 节约时间、路程及体力等成本；

2- 可以为心理健康资源稀缺地区的人群更好地提供帮助；

3- 还未准备好进行面对面咨询的来访者，视频咨询可能是一个更容易被接受的开始。

注：是否可以进行视频咨询还需要咨询师进行评估，部分来访者情况可能不适合远程咨询。

参考文献：

[1] Andersson, G.，Cuijpers, P., Caribring, P., Riper, H. & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. World Psychiatry, 13(3), 288-95.

[2] Zara, G. (2020). How well is telepsychology working? American Psychiatric Association, 51(5) 46.

数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.3.2 平台来访者 2020 年人均咨询次数为 10.82 次，约 50% 来访者会进行 5 次以上心理咨询

根据来访者咨询目标的不同，心理咨询的次数会有所不同，但通常都需要进行一定的次数才能逐渐发挥效果。学者研究发现，来访者未能继续咨询的原因有很多：对于咨询效果不满意、经济考量、对心理咨询不切实际的过高期待、坚持咨询需要一定的时间和精力付出等等。[1]

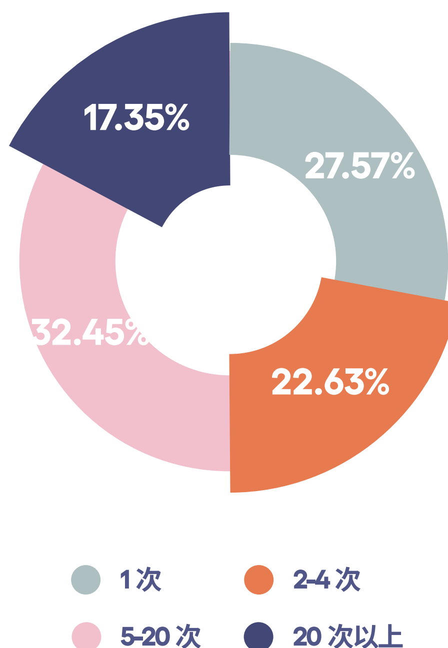
有研究表明，约 50% 的来访者在平均进行了 15-20 节咨询后，会感到情况有所改善。[2]

简单心理 2020 年付费来访者匿名随机抽样数据显示，过去一年来访者平均进行了 10.82 次咨询。其中，32.45% 的来访者会进行 5-20 次的心理咨询，其中 17.35% 的来访者进行了 20 次以上的中长程咨询。

近 5 年心理咨询来访者人均次数变化



心理咨询来访者咨询次数分布





扫描二维码
测一测你适合多少次心理咨询

参考文献：
[1] Khazaie, H. , Rezaie, L. , Shahdipour, N. , & Weaver, P. . (2016). Exploration of the reasons for dropping out of psychotherapy: a qualitative study. Eval Program Plann, 23-30.
[2] How Long Will It Take for Treatment to Work?..(n.d.).Retrieved July, 2017, from https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment.
数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.3.3 来访者对心理咨询的价格偏好呈现多元化

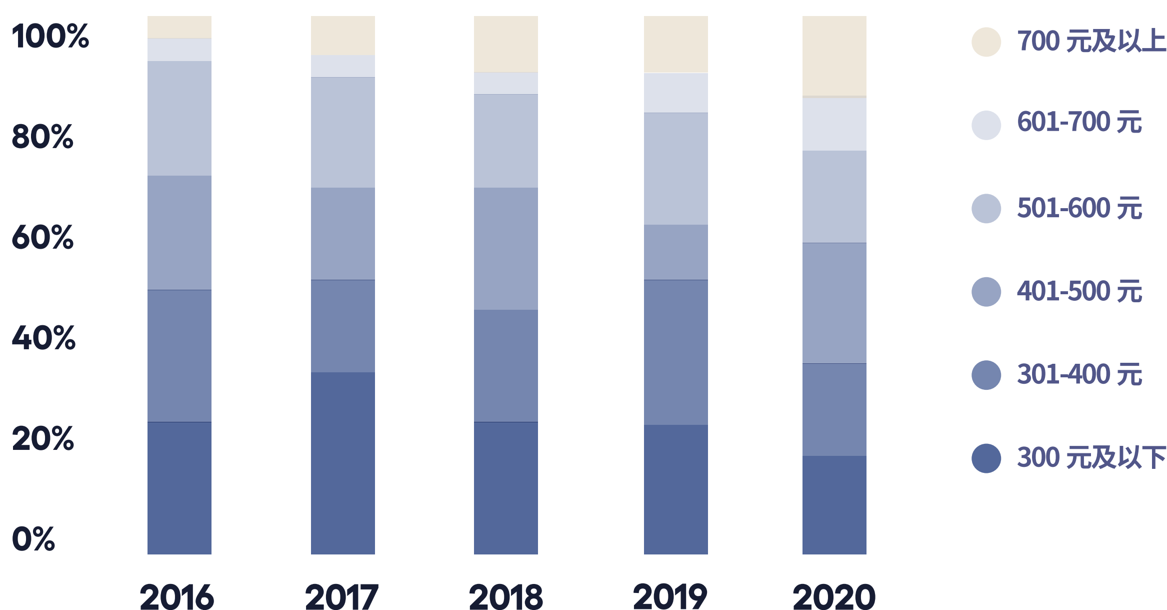
2020 年，23.04% 的来访者会选择单次费用 401-500 元的咨询师，超 1/4 的来访者会选择单次费用 600 元以上的咨询师。

呈现这一多元化的情况，与人们对于心理健康的重视有关，人们越来越愿意为个人成长、解决心理困扰支付更多费用。另外，随着我国心理咨询行业的发展，不同类型的心理咨询师数量逐渐增加，来访者心理咨询服务价位的选择分布呈现多元化。

近 5 年心理咨询来访者的人均花费情况（元）



心理咨询来访者选择咨询价位订单量分布



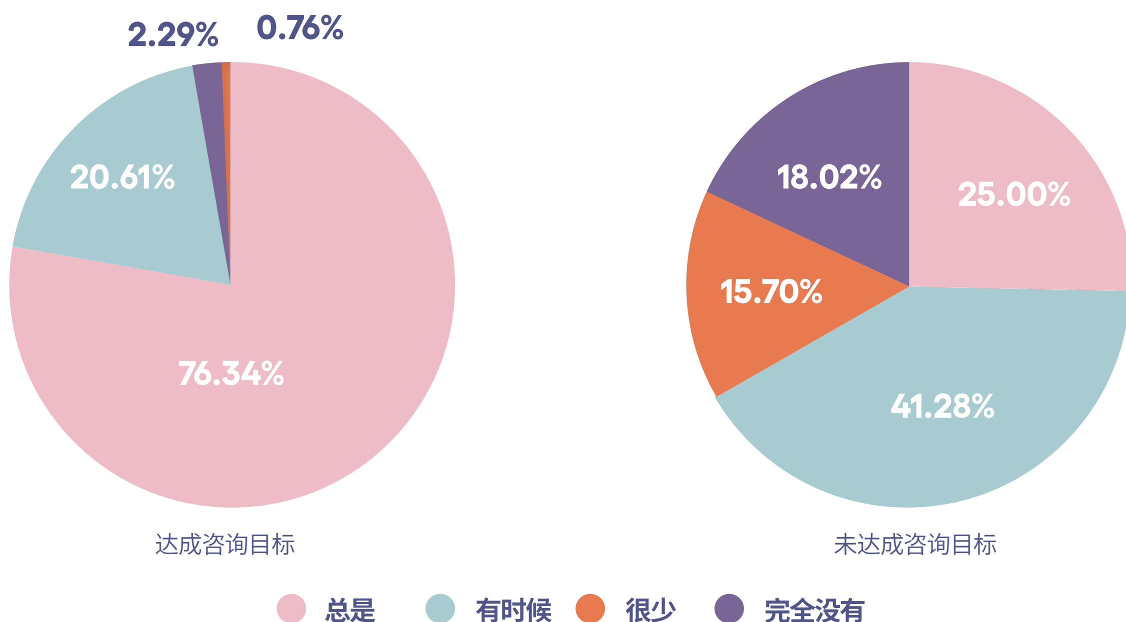
数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

6.3.4 超过 70% 来访者在咨询中能感到被理解和接纳

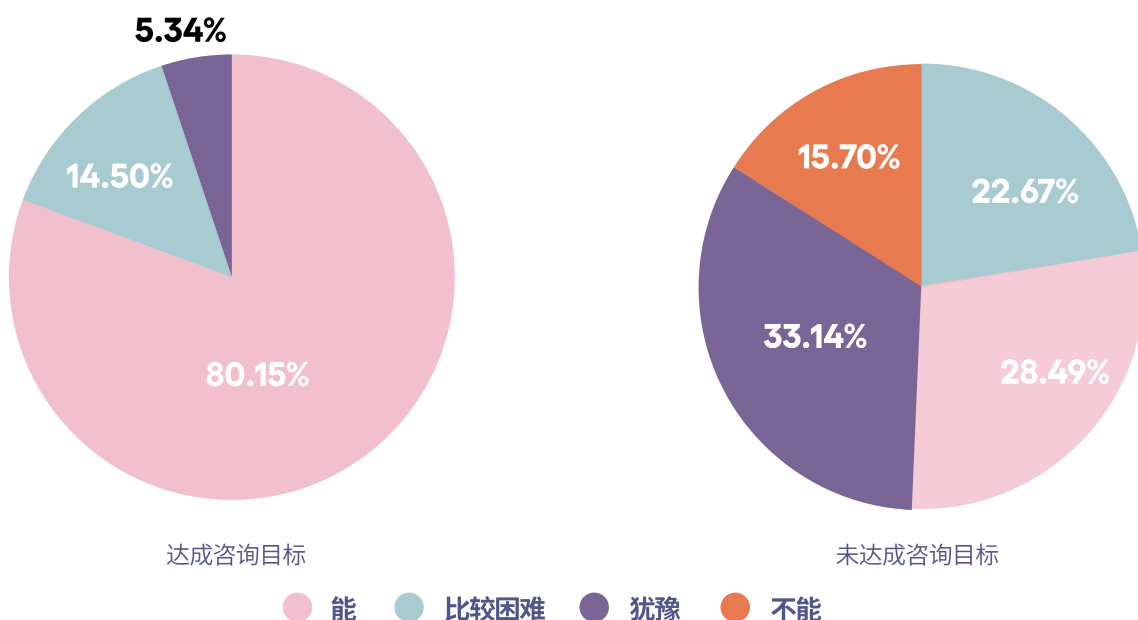
简单心理的调研结果中显示，已达成咨询目标的来访有 76.34% 表示总是能被咨询师理解和接纳，80.15% 表示负面感受能与咨询师讨论。

在对心理咨询的临床研究中展示，来访者因素同样对于咨询效果有重要影响，其中来访是否能够较为开放地与咨询师讨论自己的感受、尤其是负面感受，对于咨询效果有重要影响。

是否在咨询中感到被理解



负面感受能否与咨询师讨论



数据来源：简单心理对于已达成咨询目标来访者和未达成咨询目标来访者分别随机抽样调研，N=1000

第七章

谁在提供心理咨询 | 不同成长阶段的咨询师画像

本章由简单心理和简单心理 Uni 共同调研发布， 以平台内外共 506 位心理咨询师的调研问卷、匿名随机抽样的 1000 位简单心理 Uni 学员的调研问卷数据为基础，分析呈现了心理咨询从业者的学习成长路径、各成长阶段咨询师当前的执业现状、以及疫情对心理咨询师执业的影响，为助人者及心理咨询从业者的职业成长提供参考。

联合发布



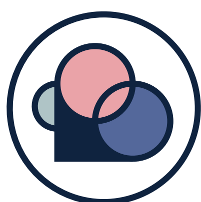
简单心理 Uni，致力于为行业培养具有执业胜任力的心理咨询师，打造心理咨询师的职业终身成长体系，提供了针对不同阶段心理咨询学习者需求的培训课程。课程具有强针对性和系统性，有直播、视频、音频、线上 / 线下等多种形式。目前已有 60 多门课程，参与者超过 30 万人。

7.1 心理咨询师成长的 6 个阶段

心理咨询师的职业生涯长达几十年，从入门到行业资深专家的职业路径中，包含了诸多关键节点。国外学者通过调研和分析，根据专业学习和接待个案等的不同程度，将心理咨询师的职业路径划分为 6 个阶段，分别是：热心助人者、初学者咨询师、实习期咨询师、初级咨询师、成熟咨询师、资深咨询师。简单心理将此内容进行编译，并结合我国心理咨询师的成长资源汇总成如下表格，为希望成为咨询师的学习者和正在执业的咨询师提供成长路径参考。

	兴趣期	学习期	正式执业期			
所处阶段	热心助人者 the lay helper	初学者咨询师 the beginning student	实习期咨询师 the advanced student	初级咨询师 the novice professional	成熟咨询师 the experienced professional	资深咨询师 the senior professional
学习及执业节点	正式学习 心理咨询之前	正式开始 专业学习	正式实习 接待个案	正式接待 个案	稳定执业 时期	后稳定执业 时期
阶段特点	未入门	专业知识初学者 有一定实操机会	作为实习生，在规律督导陪伴下与来访者工作	进入正式职业期 与大量来访者工作	执业中持续时间最长 最稳定执业的阶段	逐渐成为行业的“前辈”“专业”或“领导者”角色
阶段成长时间	/ 年	1-2 年	1-2 年	专职 / 稳定接待 个案初期 1-2 年	20 年左右	专职 / 稳定接待 个案 20-25 年之后
专业水平及特点	- 常快速定性问题 - 提供强烈的情感支持 - 常基于自身的经验、价值观、常识等提供建议	- 专业知识初学者，好奇、兴奋，也充满挑战感 - 表现出脆弱和对权威的依赖，呈现出模仿专家的情况	- 以基本完善专业的水平进行咨询 - 倾向谨慎、保守且过分周密的风格，以避免犯错 - 开始意识到自身人格对咨询的影响	- 咨询行为和观念上的重新建构 - 感受咨询过程的复杂性，“治疗关系”的重要性，及自身人格特点对咨询的影响 - 更加明确自身咨询取向	- 灵活性更高：职业身份和自我身份更一致和连贯 - 专业能力更强：同时给予安全感和挑战 - 逐渐具有督导资格	- 咨询更灵活，不拘于刻板技术 - 专业行业地位水平较高 - 个人更谦虚
主要问题	- 对于“共情”和“同情”的概念掌握和区分，是该阶段助人者是否专业的判别点 - 存在大量“边界”问题，易“过度卷入”	- 咨询师执业路径的脆弱阶段，易怀疑自身是否适合做咨询师 - 关键事件：“第一次个案”，充满焦虑不安 - 专业学习时，易贪图学习“速成”技巧，难持续成长	- 仍存在不安全感和依赖感，迫切需要得到更高级咨询师反馈指导 - 专业技术较为保守、严谨、略刻板地遵循学习到的技巧 - 内化极高的标准来要求自己，使自身责任感超负荷	- 初次面对大量真实来访者，咨询师体验着理论知识的“幻灭” - 因来访者进展慢，咨询师对自己产生失望、挫败	- 逐渐感觉“这个领域没有什么新鲜事物了” - 无新的学习和体验挖掘，个人发展容易停滞	- 担心自己和家人的健康状况，更多面对“丧失”问题 - 精力减退，活动性和成就动机减弱
关键成长点	- 学习专业的助人技巧、态度和知识	- 树立正确学习观：以专业成长为导向，以开放的态度学习专业知识 - 持续学习专业知识：专业的咨询方法能减缓咨询师焦虑 - 接受督导：督导的支持和鼓励是该阶段咨询师的重要支撑	- 持续接受督导，在督导的帮助下将理论技术灵活运用 - 持续积累咨询经验，在经验中开始咨询取向的侧重和选择 - 接受个人体验，增加对自身议题的觉察和处理	- 持续接受督导，学习“如何划分边界”、“设置合理的咨询目标” - 格外关注自身人格特点：减少对咨询的负面影响；借助人格特征的内部驱动，选择适合自身的咨询取向	- 挖掘自身内部，发展和巩固自身咨询风格 - 挖掘更多外部学习资源，融汇其他学科精华 - 利用督导身份，培养后辈力量 - 视督导为一种学习资源	- 保持职业 / 专业成长的意愿，是该阶段主要的成长议题 - 另外，通过培养后辈、助理行业发展等获得职业成就感和满意感
简单心理成长资源	- 简单心理 Uni 科普课及训练营 - 简单心理 Uni 微信公众号专业文章	- 简单心理咨询师培养计划 & 简单心理 Seed 课程 - 进阶式培训，理论 + 实习 + 督导，沉浸式学习	- 简单心理实习咨询师平台 - 较低价格招募来访，帮助积累咨询经验 - 提供内部培训讲座，帮助专业持续成长 - 在督导较为密切地帮助下，提高胜任力	- 简单心理新手咨询师平台 - 帮助咨询师快速积累个案经验 - 提供内部培训、协助组建朋辈小组、提供危机支持，帮助安心专业地执业 - 督导 / 咨询过程记录，完善管理个案情况	- 简单心理成熟咨询师平台及督导平台 - 行政及法律支持：预约、续约平台；咨访协议、安全协议、来访不自杀协议等 - 宣传推广：保证稳定客源 - 专业执业支持：转介系统、危机支持小组	- 简单心理成熟咨询师平台及督导平台 - 回馈行业：利用内容平台及合作机会，组织咨询师进行科普宣讲，回馈行业 - 完善督导平台及督导评估体系：帮助督导师培育行业后辈

参考文献：Ronnestad, M. H. , & Skovholt, T. M. . (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5-44.



7.2

兴趣期：热心助人者

本小节以简单心理 Uni Seed 课程学员入学前的调研数据的随机匿名抽样为基础，样本量为 500，呈现了热心助人者（系统心理咨询学习之前）的状态特征。

扫描二维码了解
简单心理 Uni
Seed 课程



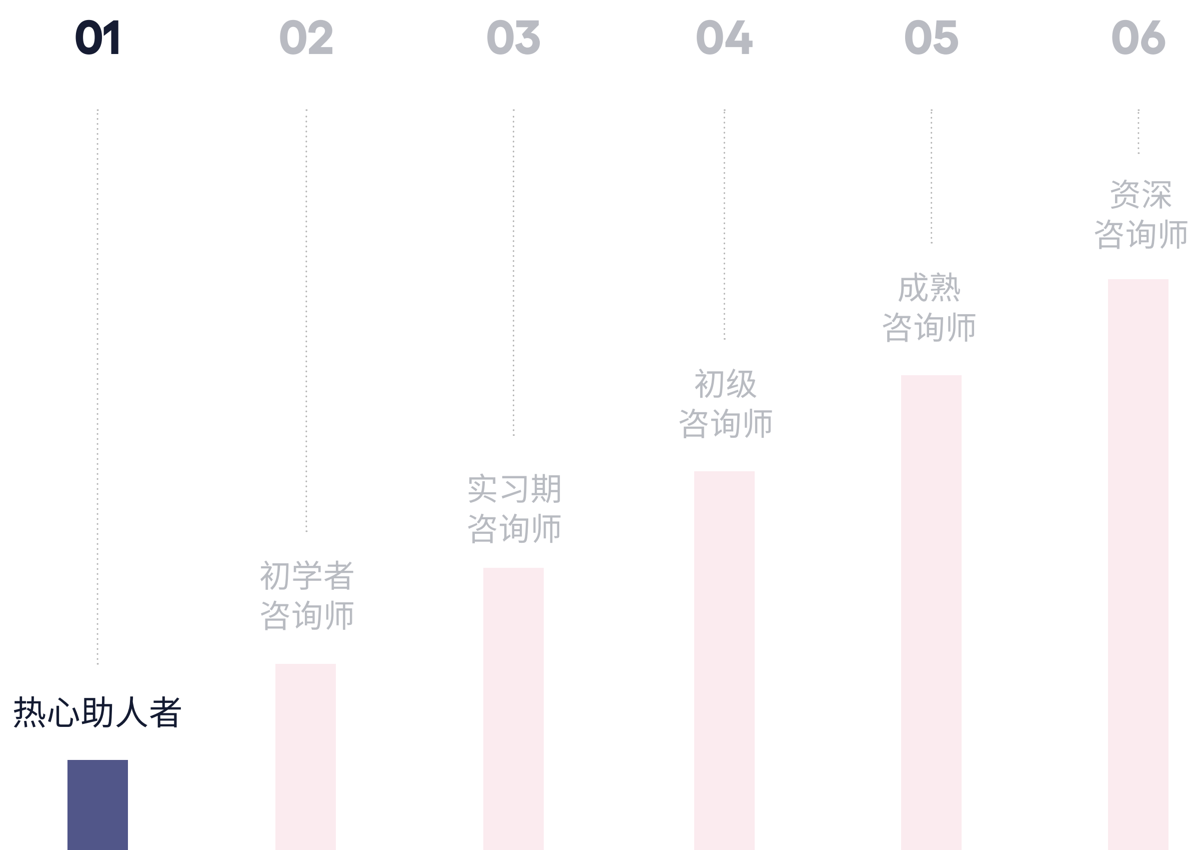
7.2.1 兴趣期：热心助人者阶段概述

热心助人者（the Lay Helper）阶段，处于正式学习心理咨询知识之前，较多凭借满腔热情助人，属于“热心助人者”，性质上并不属于专业助人者。

热心助人者
the Lay Helper

作为一个热心但外行的助人者，总是想快速地定性问题，并基于自身的经验、价值观、常识等为他人提供建议和解决办法。同时，热心助人者对于帮助的对象往往有极大的情感卷入，试图提供强烈情感支持。此阶段主要问题是分不清同情与共情、存在大量边界问题。

关键成长点：接受专业的、系统的训练，以获得专业的助人态度和方法。



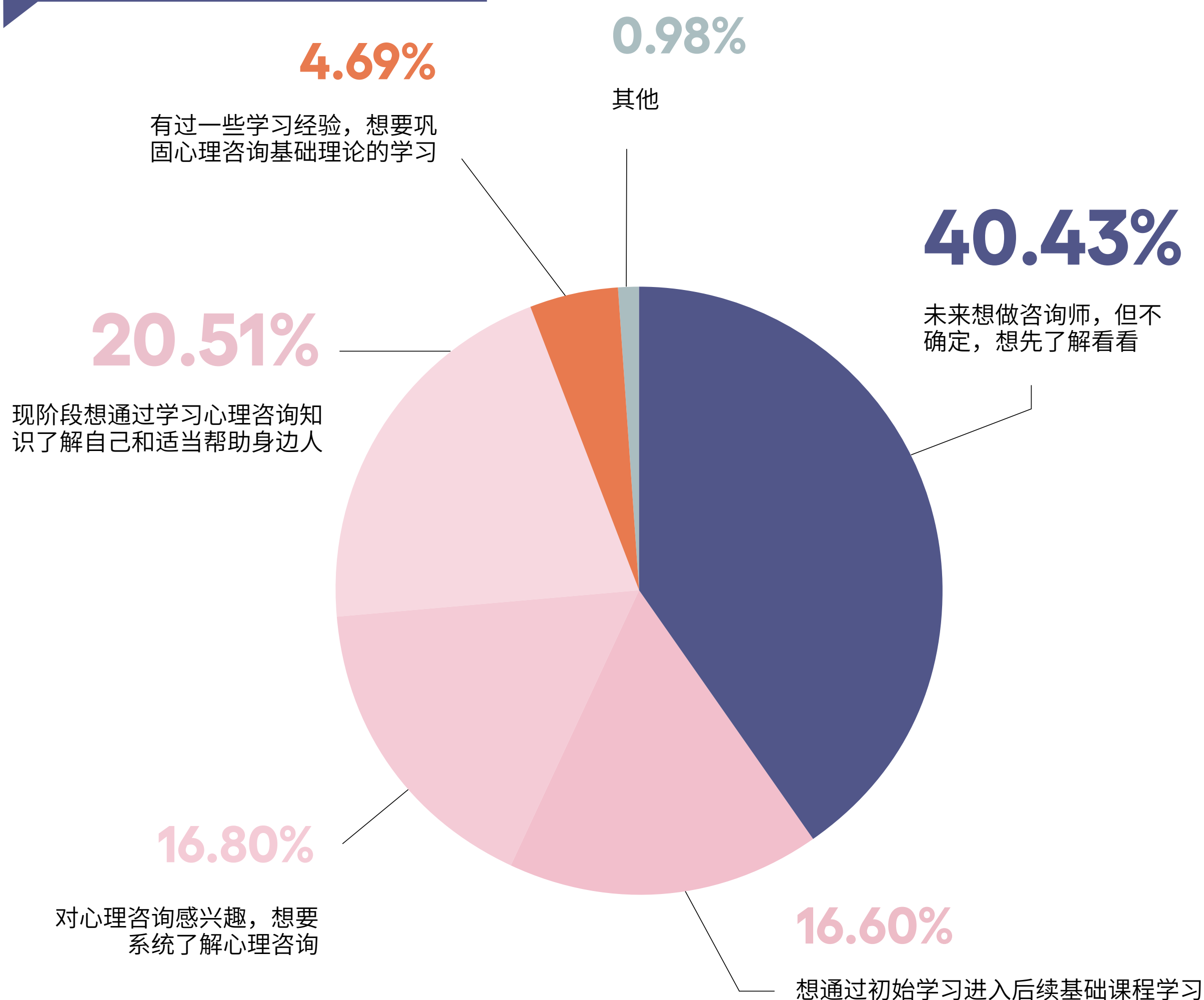
参考文献：Ronnestad, M. H. , & Skovholt, T. M. . (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5-44.

7.2.2 40% 的受访者对成为心理咨询师感兴趣，但处于了解阶段，尚未确定正式入行

对于 Seed 课程学员的入学前调研显示，在还未正式进入系统学习之前，有 40.43% 的学习者处于对成为咨询师有兴趣，但尚不确定的阶段。在未明确执业发展道路之前，通过 Seed 课程对于心理咨询师执业有初步了解，有助于更好进行职业判断。

另外，在调研中，有 20.51% 的受访者表示希望通过学习心理咨询知识、以更好地了解自己和适当帮助身边人 ;16.80% 的受访者表示对心理咨询感兴趣，想要通过学习系统了解心理咨询。

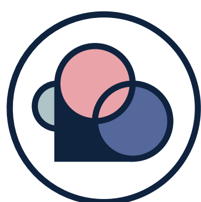
以上均是热心助人者阶段的主要特征，在该阶段，如果希望正式走上心理咨询师的职业道路，选择系统的专业训练是必经的第一步。





扫描二维码测一测你是否适合做心理咨询师

数据来源：简单心理 Uni seed 课程学员入学前调研数据的匿名随机抽样，N=500



7.3

学习期：初学者咨询师

本小节以简单心理 Uni 2 年咨询师系统课程（简单心理咨询师培养计划）学员的匿名随机抽样调研数据为基础，样本量为 500，呈现了初学者咨询师的状态特征。

扫描二维码了解「简单心理咨询师培养计划」

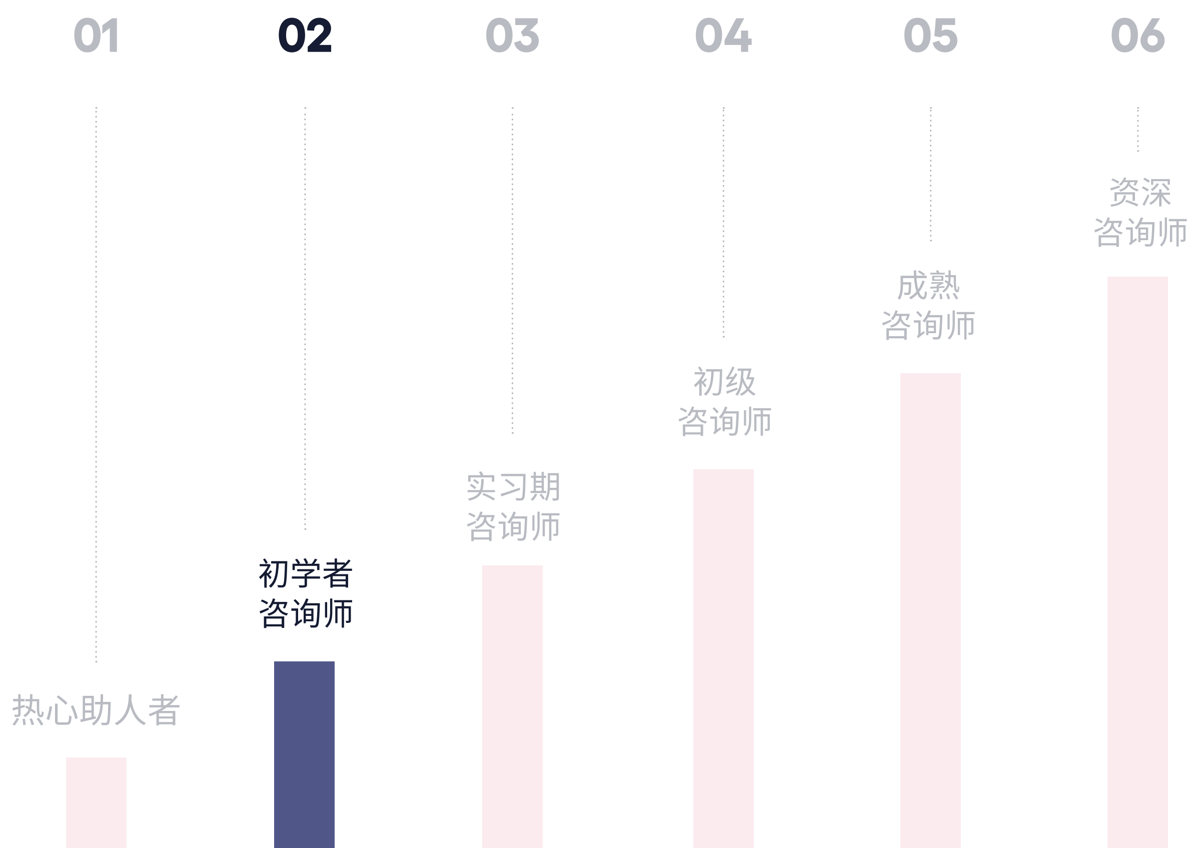


7.3.1 学习期：初学者咨询师阶段概述

在正式学习心理咨询的第 1-2 年，接触大量新鲜的心理咨询专业知识、接触来访者等，从“外行”向“专业”转变的第一步，也是咨询师专业 / 职业生涯中最脆弱的阶段（例如简单心理学员咨询师阶段）。

初学者咨询师
the Beginning Student

该阶段会有对于专业学习的兴奋和好奇，也感到充满挑战；同时，较为依赖权威，希望模仿资深咨询师的工作。此阶段常出现的问题是：新信息量过大，容易产生自我怀疑；初次接待来访易感到焦虑；同时，贪图速成。
本阶段的重要成长点：梳理正确的学习观，持续学习；接受督导，建立执业信心。

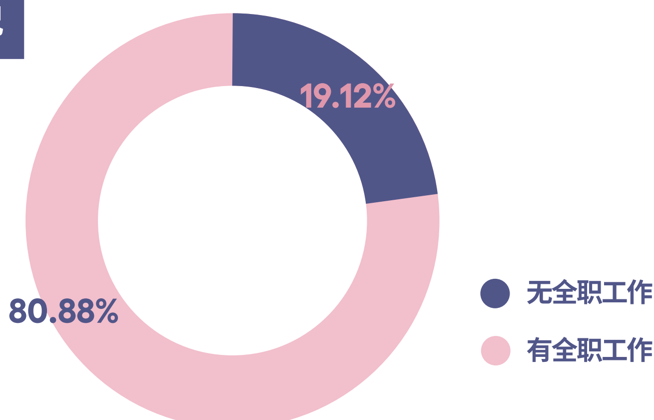


参考文献：Ronnestad, M. H. , & Skovholt, T. M. . (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5-44.

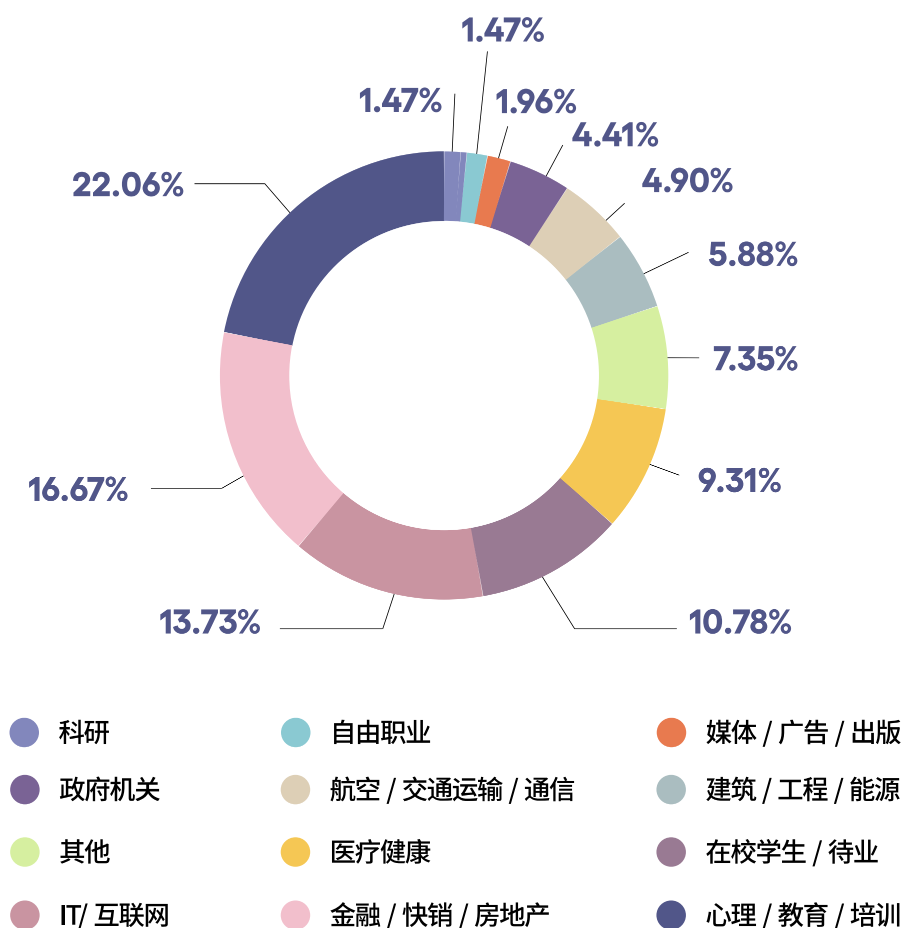
7.3.2 约 80% 的初学者有全职工作，超 50% 来自金融、互联网、教育、心理等行业

在调研中，80.88% 初学者咨询师表述有全职工作，利用业余时间在进行心理咨询的专业学习。 在行业分布方面，其中 22.06% 的初学者咨询师来自于心理 / 教育 / 培训行业，16.67% 来自于金融 / 快销 / 房地产行业，13.73% 来自 IT/ 互联网行业。

初学者咨询师的工作情况



初学者咨询师当前从事行业分布

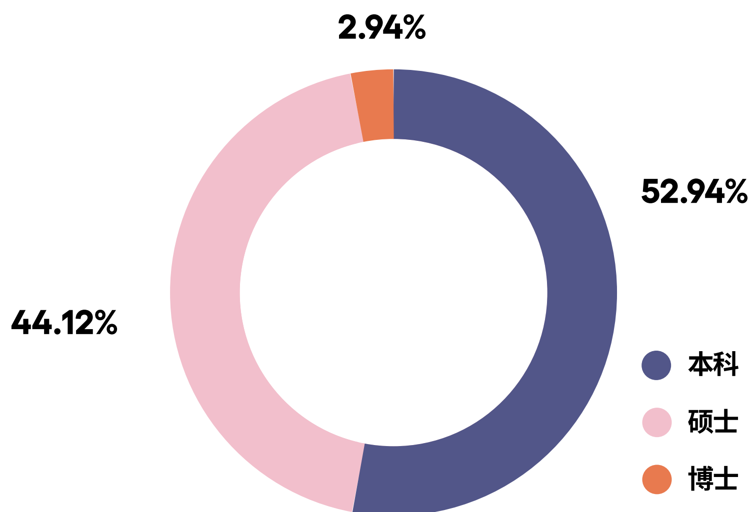


简单心理 Uni 2 年心理咨询师培养计划学员的匿名随机抽样调研，N=500

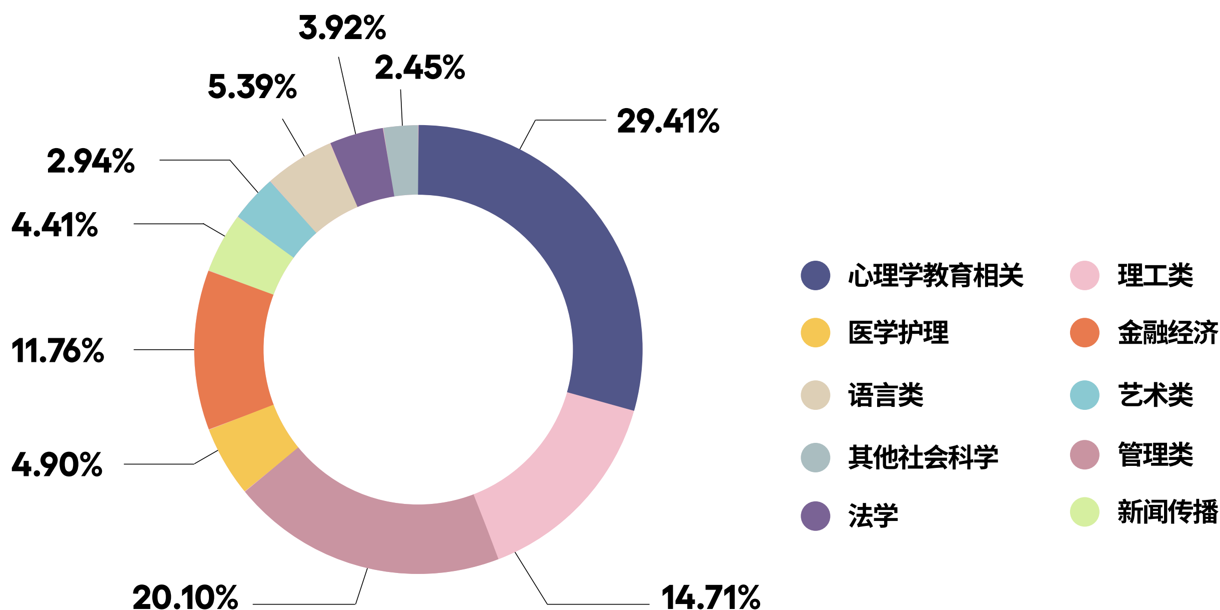
7.3.3 近 50% 初学者咨询师为硕士及以上学历，70.58% 为非心理学专业

对简单心理 Uni 心理咨询师培养计划学员信息匿名抽样显示，52.94% 为本科学历，44.12% 为硕士学历，2.94% 为博士学历。另外，对学员学历的分析中显示，仅 29.41% 为心理学教育学相关专业，超过 70% 的为跨专业进行心理咨询学习。不同专业背景学员在经过两年系统的专业课程学习、实习及持续的督导后，可成长为有一定胜任力的心理咨询师，在督导的支持下开始接案实习。

初学者咨询师学历分布情况



初学者咨询师学历专业分布



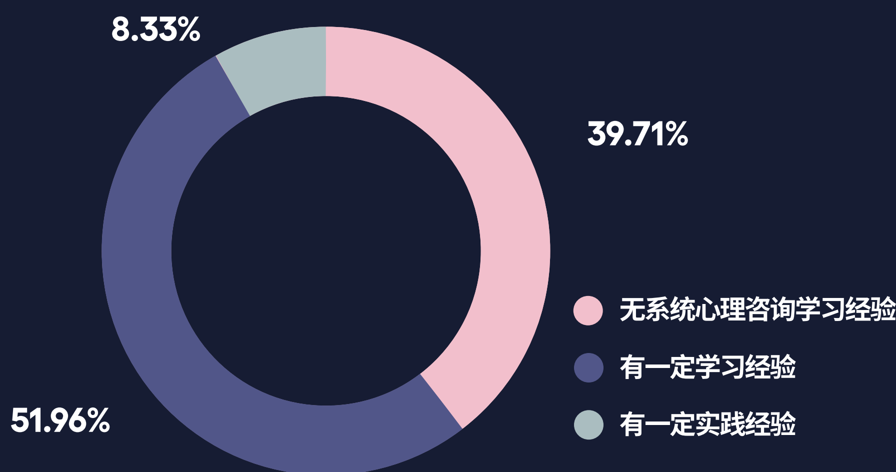
数据来源：简单心理 Uni 2 年心理咨询师培养计划学员的匿名随机抽样调研，N=500

7.3.4 近 92% 学员在初学者阶段首次进行心理咨询实践

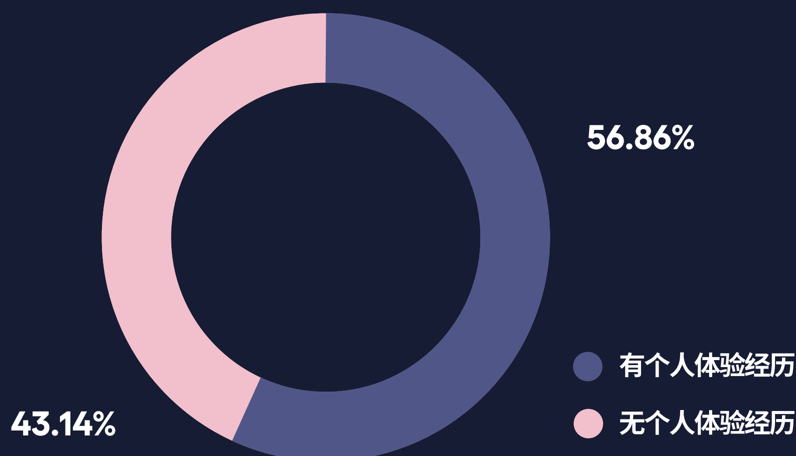
心理咨询学习过程与一般学习过程有较大不同，不仅需要学习理论知识，更需要进行心理咨询实习实践来锻炼胜任力。在对简单心理 Uni 2 年心理咨询师培养计划学员的调研中，仅 8.33% 学习者此前有过咨询实践经验，近 92% 学习者在该项目阶段首次具备了心理咨询实习实践。

另外，学习者本身体验心理咨询对于心理咨询的学习有较大帮助，调研结果显示有 56.86% 的学习者在学习前有个人进行心理咨询的经验。呈现这样特征，与部分学习者的学习动机有关，即因心理咨询获得帮助，希望从事本行业以助人。

初学者咨询师以往学习经验情况分布



初学者咨询师心理咨询体验情况分布



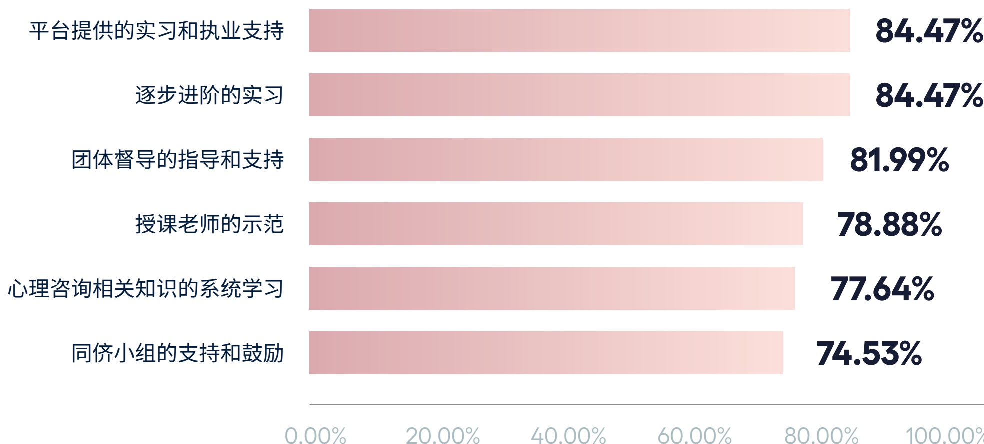
数据来源：简单心理 Uni 2 年心理咨询师培养计划学员的匿名随机抽样调研，N=500

7.3.5 超过 80% 的初学者咨询师最看重实践和督导支持

对简单心理 Uni 心理咨询师培养计划学员信息匿名抽样显示，84.47% 的学习者最看重平台提供的实习和执业支持，81.99% 的看重督导的指导和支持，78.88% 的看重授课老师的示范，74.53% 的看重同侪小组的支持和鼓励。

此阶段的初学者咨询师面临较多挑战，一方面初入行业，需要通过咨询实践来锻炼咨询胜任力；同时，在处理全职工作和学习生活的平衡、初与来访进行工作的焦虑感、未来专业规划的不确定感等方面存在压力，需要督导师给予更多支持和鼓励。

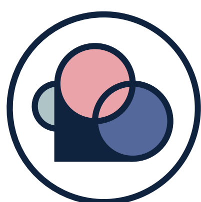
初学者咨询师在学习中最看重的要素



常见的困难与挑战



数据来源：简单心理 Uni 2 年心理咨询师培养计划学员的匿名随机抽样调研，N=500



7.4

正式执业期：实习、初级、成熟及资深咨询师

本小节以简单心理对平台内外共计 506 名咨询师的问卷调研结果为基础，呈现心理咨询师整体及不同阶段心理咨询师的执业状况、以及今年的疫情对于心理咨询师执业的影响。

7.4.1 正式执业期：实习、初级、成熟及资深咨询师整体概述

根据研究，咨询师的执业生涯分为 6 大阶段，时间跨度超过 30 年，其中，成熟咨询师时间跨度长达 20 年之久。为更清晰呈现该阶段内的执业特征，我们按照执业年限对于执业阶段进行了重新划分，将成熟咨询师拆分为更具体的成熟初期和成熟后期。后续阶段的描述以以下样本数据为基础：

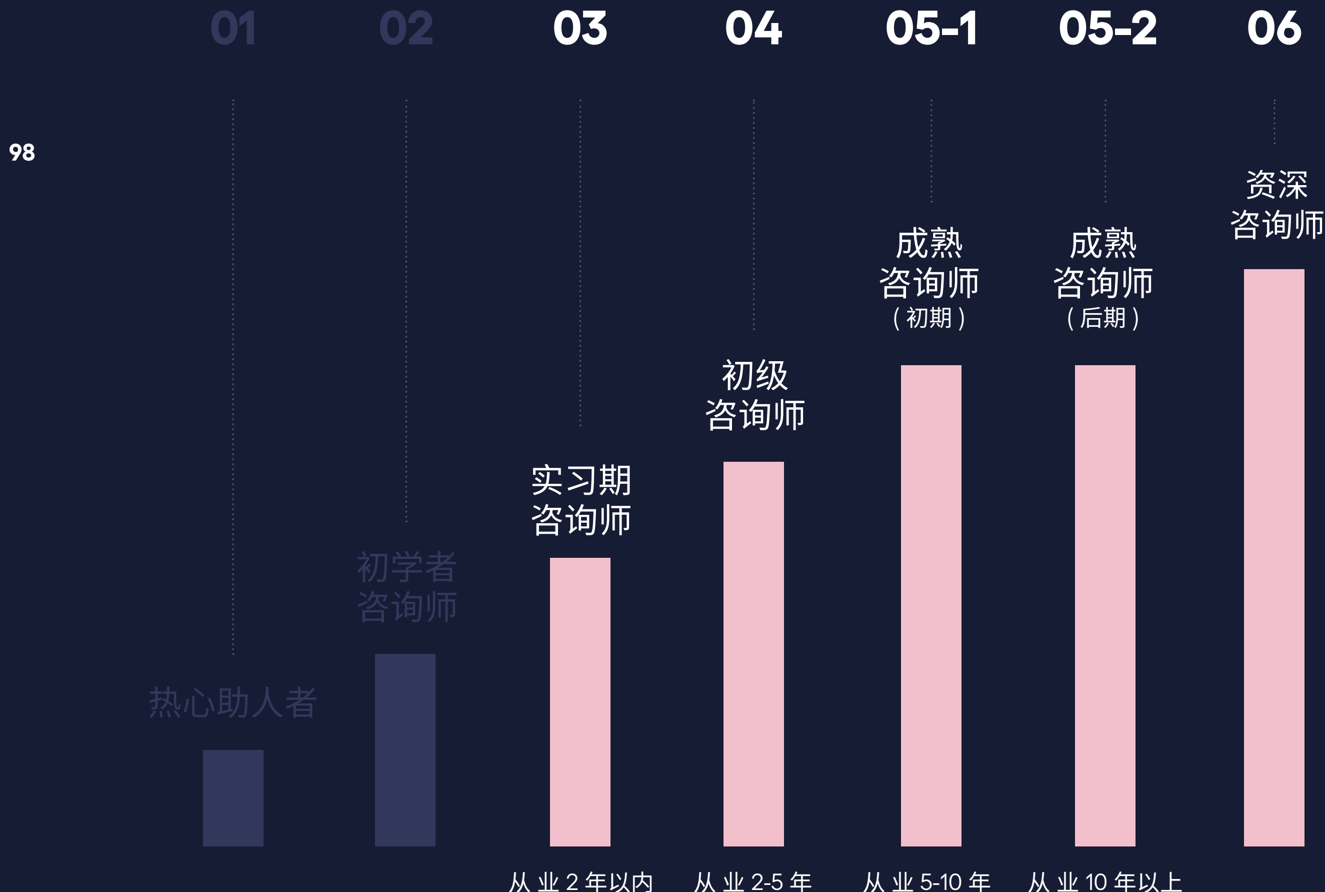
实习期咨询师 | 从业 **2** 年以内咨询师样本；

初级咨询师 | 从业 **2-5** 年咨询师样本;

成熟咨询师（初期） | 从业 **5-10** 年咨询师样本；

成熟咨询师（后期） | 从业 **10** 年以上咨询师样本；

资深咨询师 | 类似行业专家、领域大咖阶段，因样本较少，未放入本次分析报告中。



参考文献：Ronnestad, M. H. , & Skovholt, T. M. . (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5-44.

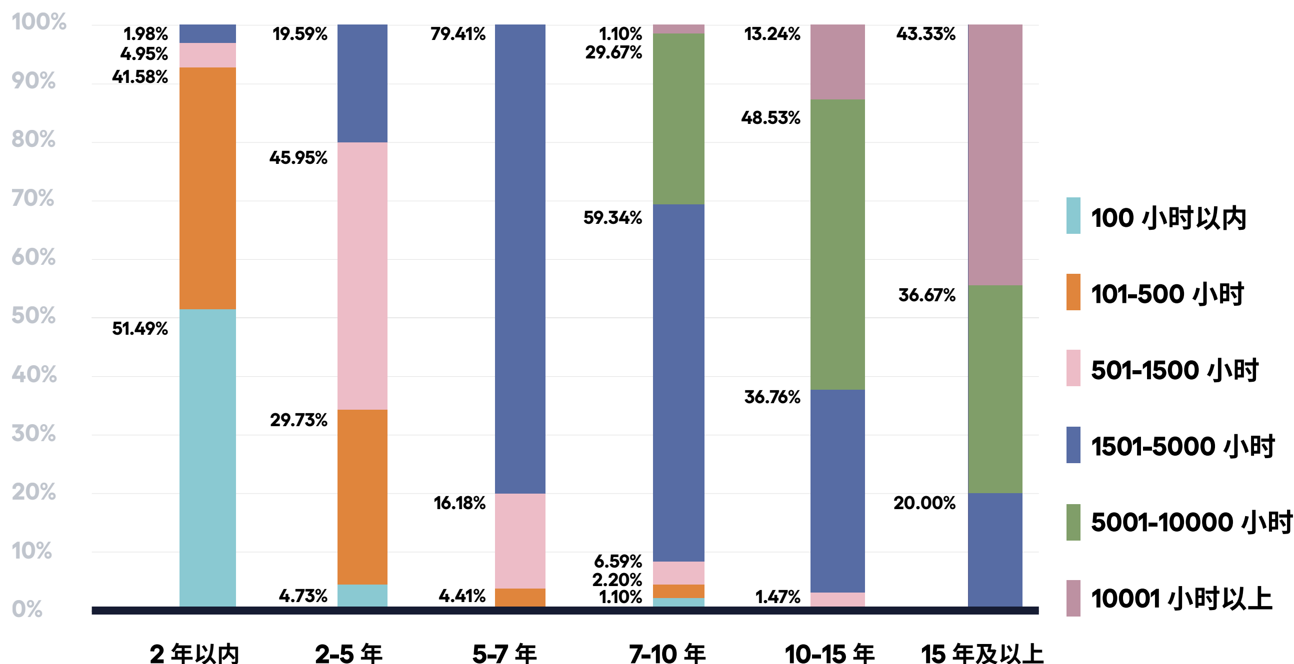
7.4.2 随着职业生涯进阶，咨询师工作的个案量有显著区别

从业年限和个案经验时数是较常见的两个反映心理咨询师执业经验的维度。当咨询师开始正式接个案起，咨询师的个案经验会随着从业年限的增加而逐渐积累。

调研结果呈现了不同职业年限咨询师个案量的大致分布：

- **实习期咨询师**（从业 2 年以内的咨询师）中超 50% 个案量在 100 小时以下，93.75% 的个案量在 500 小时以内。该阶段为咨询师执业的起步阶段，咨询师的胜任力有限，同时，更多专业成长在大量的督导及学习，个案经验积累相对缓慢。
- **初级咨询师**（从业 2-5 年的咨询师）中，45.95% 的咨询师个案经验在 501-1500 小时之间。此阶段的咨询师具备更多学习和实践经验，在督导的支持下开始 逐步提升积累个案的速度。
- **成熟初期咨询师**（从业 5-10 年的咨询师），超过 65% 个案经验在 1501-5000 小时。此阶段咨询师处于稳定接案成长阶段，是个案经验积累较快的阶段。
- **成熟后期咨询师**（从业 10 年以上的咨询师），个案经验的分布呈现一定多元化的情况。此阶段咨询师除积累个案经验外，还会较多从事督导、培训等各项 工作，个案经验的积累因不同的发展路径呈现出一定的差别。

不同从业年限心理咨询师个案经验时数分布



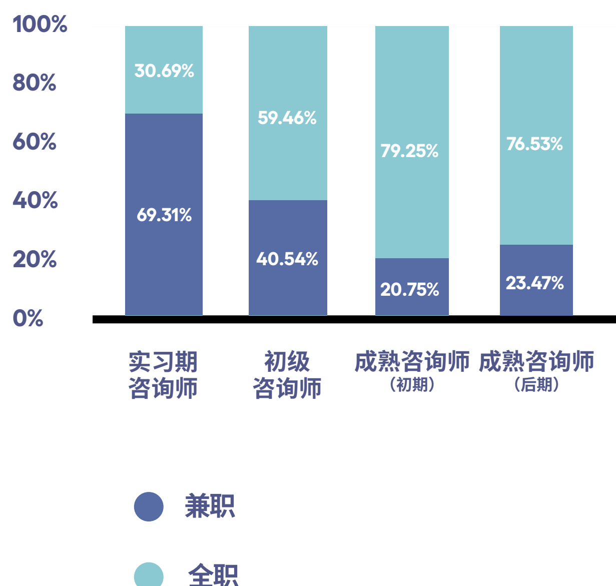
数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

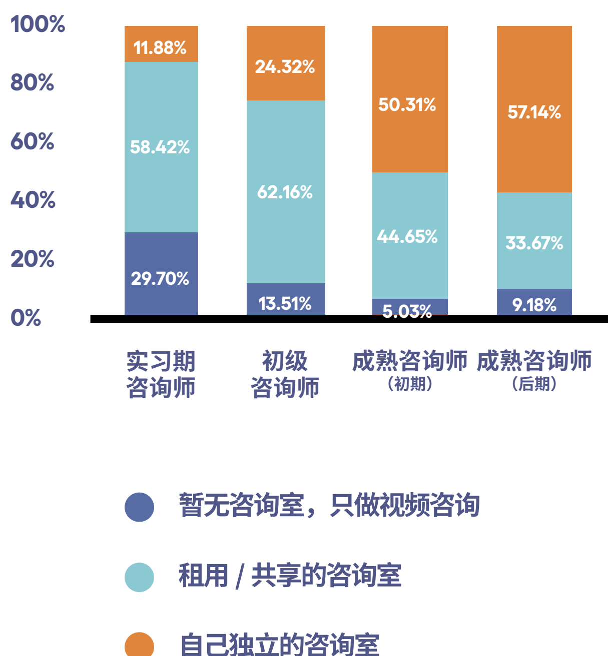
7.4.3 随着职业阶段提升，咨询师们执业状态有较大改变；80% 成熟咨询师为全职咨询师，但仅 50% 成熟咨询师拥有独立工作室

心理咨询师执业初期投入大收入少，接案量无法短期内快速增长，较多咨询师在执业初期会选择兼职工作，在稳定执业 2-5 年后，咨询师们会逐渐完成由兼职到全职咨询的转换：

- 实习期咨询师中，有 **69.31%** 为兼职执业
- 初级咨询师的兼职执业比例为 **40.54%**
- 成熟初期的咨询师兼职比例为 **20.75%**

由于心理咨询对于面谈环境的私密、隔音等要求较高，咨询室场地对于咨询师执业是一笔较大的支出，在整个职业生涯中，不少咨询师没有拥有独立咨询室：实习期咨询师及初级咨询师有 60% 左右会选择与他人共享咨询室；成熟期咨询师中有超过 50% 有自己独立的咨询室。





数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

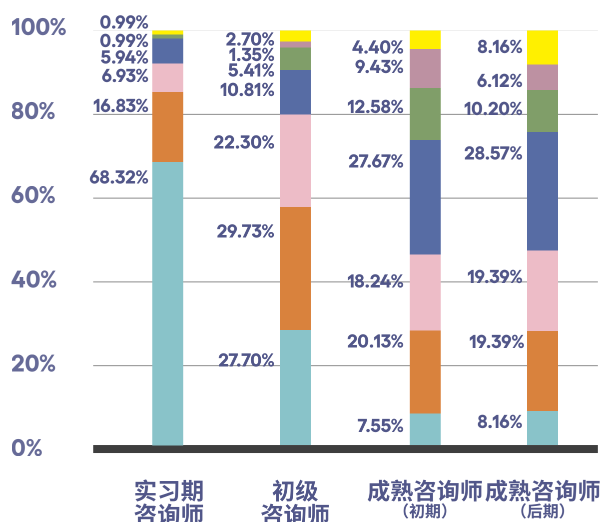
7.4.4 随着职业阶段的晋升，咨询师的接案量和咨询收费也逐步上升

依据调研数据，68.32% 的实习期咨询师每周个案量为 5 节以下，此阶段咨询师主要在督导的支持下逐步积累咨询经验。91.09% 的实习期咨询师单次收费在 300 元及以下。

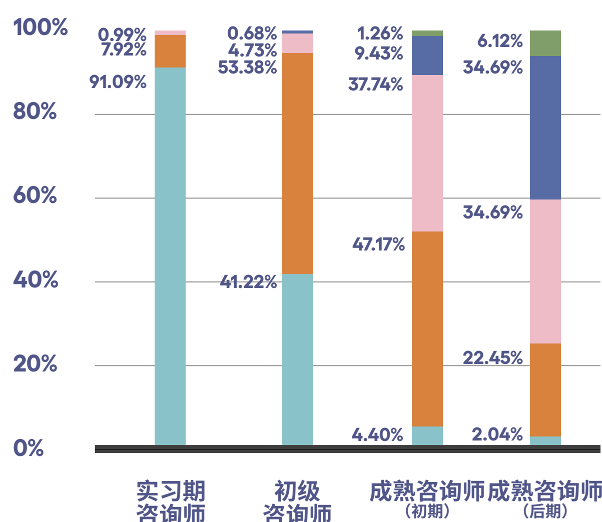
42.57% 的初级咨询师每周个案在 11 节以上，此阶段咨询师接个案的胜任力逐步积累，周个案工作量进一步增加。53.38% 的初级咨询师单次收费在 301-500 元之间。

成熟咨询师的个案量及单次收费分布都更为多元，超过 50% 的成熟咨询师每周个案在 16 节以上；此阶段咨询师接待个案的数量在稳步积累中。48.43% 的成熟初期咨询师单次收费在 501 元以上；40.81% 的成熟后期咨询师单次收费在 701 元以上。

不同成长阶段咨询师每周个案量分布



不同成长阶段咨询师单次心理咨询收费分布





小提示：心理咨询通常按照单次咨询进行收费，心理咨询的定价通常由心理咨询师个人或所在机构制定。心理咨询的收费与多种因素相关，咨询师的从业年限及个案经验数只是众多因素中的一部分，和心理咨询师收费高低之间并无决定关系。该数据仅描述调研咨询师的执业收费现状。

数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

7.4.5 从业 5-10 年阶段的咨询师，在专业学习上投入最高，超 40% 单年花费超过 2 万元

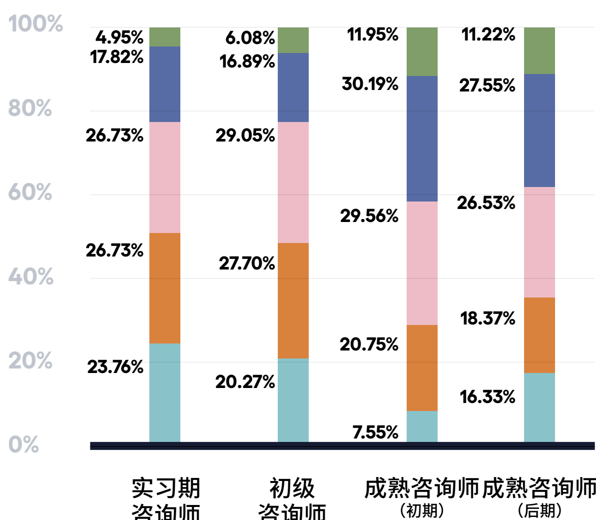
心理咨询师胜任力的成长离不开持续的专业学习，每年咨询师们都会进行不同形式的学习，但不同阶段咨询师的专业学习呈现不同特点：

- 实习期咨询师和初级咨询师兼职比例较高，时间精力和专业收入有限，故在学习上的投入相较其他阶段咨询师略低；50.49% 的实习期咨询师年学习花费在 10000 元以下。
- 成熟咨询师有更充足的时间精力，同时也具备更多学习资源和更高的支付能力，成熟咨询师在平均年学习花费上高于实习期及初级咨询师。
- 其中成熟初期的咨询师又处于学习和积累的高峰阶段，花费在各阶段中最高。42.14% 的此阶段咨询师在心理咨询学习上年花费超过 20000 元。

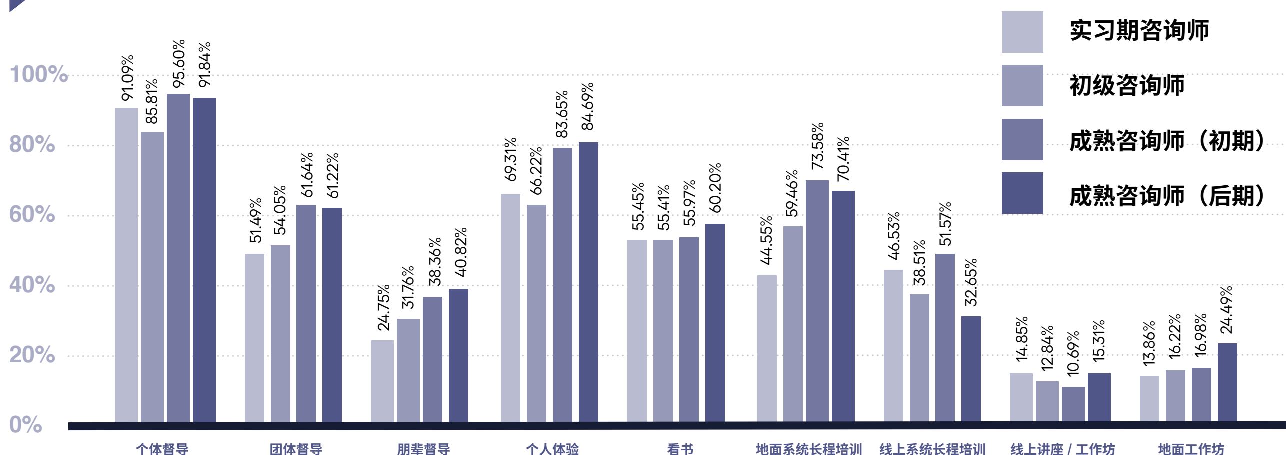
不同成长阶段的咨询师对于学习的形式有不同的偏好，但各阶段咨询师对于个体督导、团体督导和看书三种学习方式有较为接近的看法：整体来看，超过 90% 的咨询师认为个体督导对执业发展最有帮助，57.31% 的咨询师认为团体督导最有帮助，56.52% 的咨询师认为看书最有帮助。而随着咨询经验的增加，对于朋辈督导、个人体验和地面系统长程培训看重的咨询师比例逐步上升。

不同成长阶段咨询师年学习花费分布

5000 元以内　5001-10000 元　10001-20000 元　50001 元及以上　20001-50000 元



不同成长阶段咨询师学习形式偏好分布



数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

7.4.6 不同职业阶段面临压力不同：实习期经济压力最重；成熟期困难个案压力最重

随着心理咨询师咨询经验的增加，咨询师执业感受到的整体压力程度会逐渐下降：

- 实习期咨询师中，约 70% 感受到中等以上的执业压力，1/3 感受到的执业压力较大或很大；
- 成熟后期咨询师中，48.98% 感受到有一点压力，仅 3% 感受到压力较大。

不同成长阶段的咨询师面临的压力来源也不尽相同：

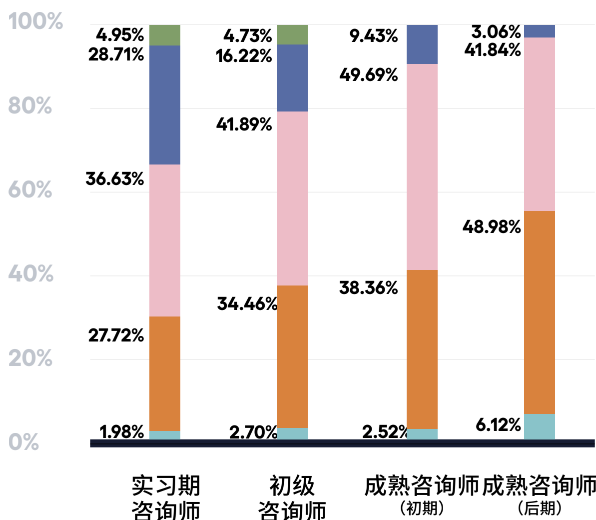
- 实习期咨询师中，67.33% 表示有经济压力，59.41% 表示有专业胜任力提升的压力；
- 初级咨询师中，69.59% 表示有困难个案带来的压力，63.51% 表示有经济压力；
- 成熟咨询师中，超过 70% 有困难个案带来的压力。

随着咨询经验的增加，咨询师对于胜任力的信心逐渐增加、胜任力压力逐渐减少：

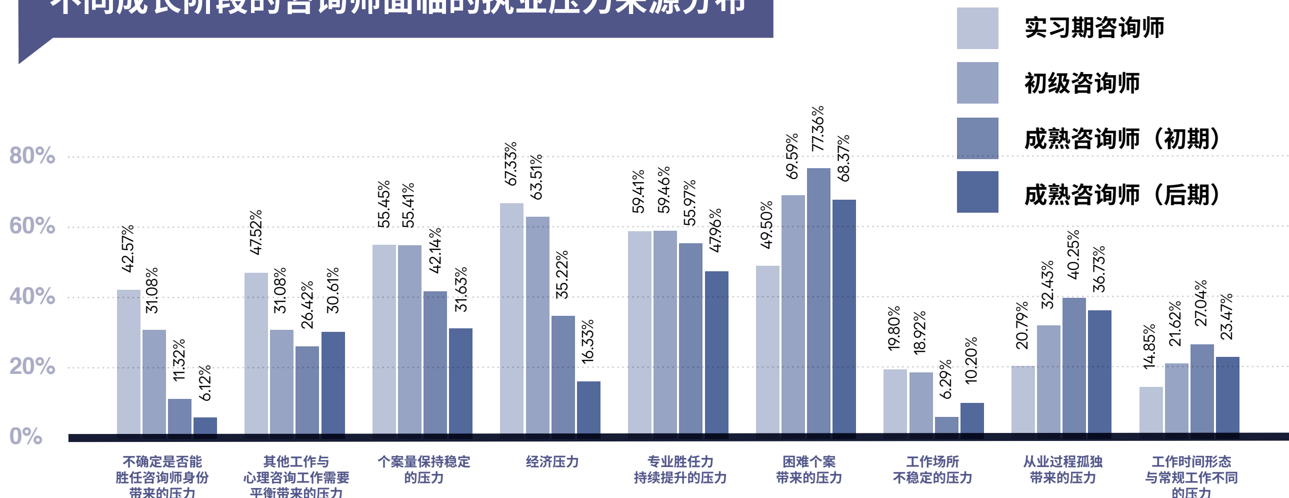
- 42.57% 的实习期咨询师对胜任力不确定感到有压力；
- 成熟期咨询师有该压力的不到 10%。

不同成长阶段咨询师执业压力程度分布





不同成长阶段的咨询师面临的执业压力来源分布



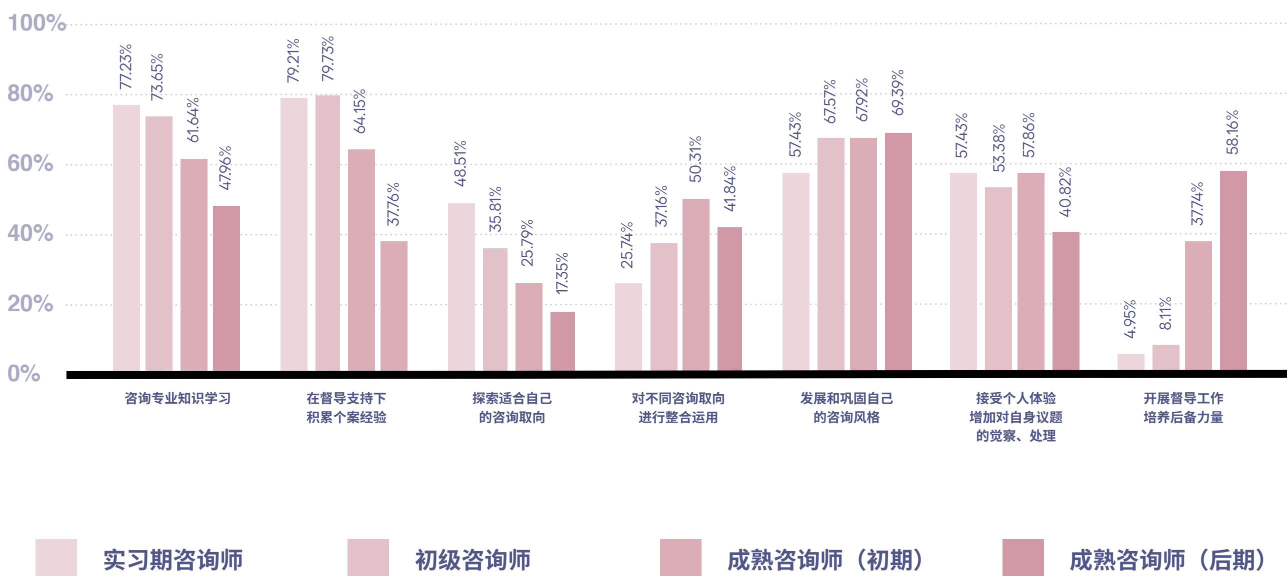
简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

7.4.7 不同职业阶段咨询师侧重点不同：实习咨询师更注重学习和经验积累；成熟期咨询师更注重风格和取向深耕

不同成长阶段心理咨询师职业成长侧重不同。实习和初级等执业早期咨询师更加注重专业知识的学习、个案经验的积累；执业成熟期的咨询师更注重巩固自己的咨询风格以及开展督导工作、培养后辈力量：

- 约 **80%** 的实习期和初级咨询师表示当前精力主要在咨询专业知识的学习和在督导支持下积累个案经验上。
- 相较于实习和初级咨询师，成熟期的咨询师更多侧重探索自己的咨询风格，**50.31%** 的成熟初期咨询师表将精力放在咨询取向的整合运用 上；
- 成熟咨询师有较高比例开始将精力放在督导工作和培养后辈上，**37.74%** 的成熟初期咨询师和 **58.16%** 的成熟后期咨询师表示会将精力放在督导工作上。

不同成长阶段咨询师精力分布



数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

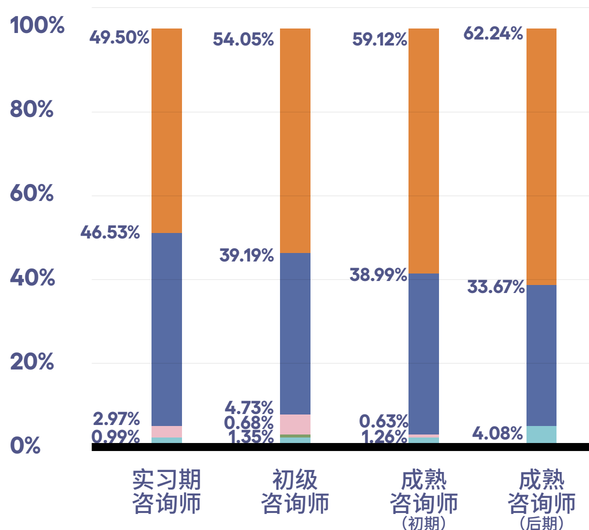
7.4.8 95.85% 的咨询师对于心理咨询师职业感到满意，超 90% 的咨询师认为心理咨询工作增加了自己的自我理解和觉察

心理咨询师的工作是最孤独的职业之一，但调研显示，95.85% 的受访咨询师赞同「我对心理咨询师的工作整体上是喜爱的」，且随着执业年限的增加，咨询师对于心理咨询工作的喜爱和满意度是逐步上升的。 心理咨询工作是非常紧密与人相关的工作，在这样的工作中，随着经验的积累，除了助人技术逐渐成熟外，心理咨询师个人也会获得不同层面的成长：

- **90.51%** 的咨询师表示心理咨询工作增加了自我觉察；
- **85.57%** 的咨询师表示咨询工作使自己对人与人之间的关系更能理解和体谅。
- 同时，咨询经验越长的咨询师呈现出对于更多积极意义的更高认同，例如：咨询工作让我成为了一个更智慧的人、增加了对不确定性的容忍度、增加了享受生命的能力等。

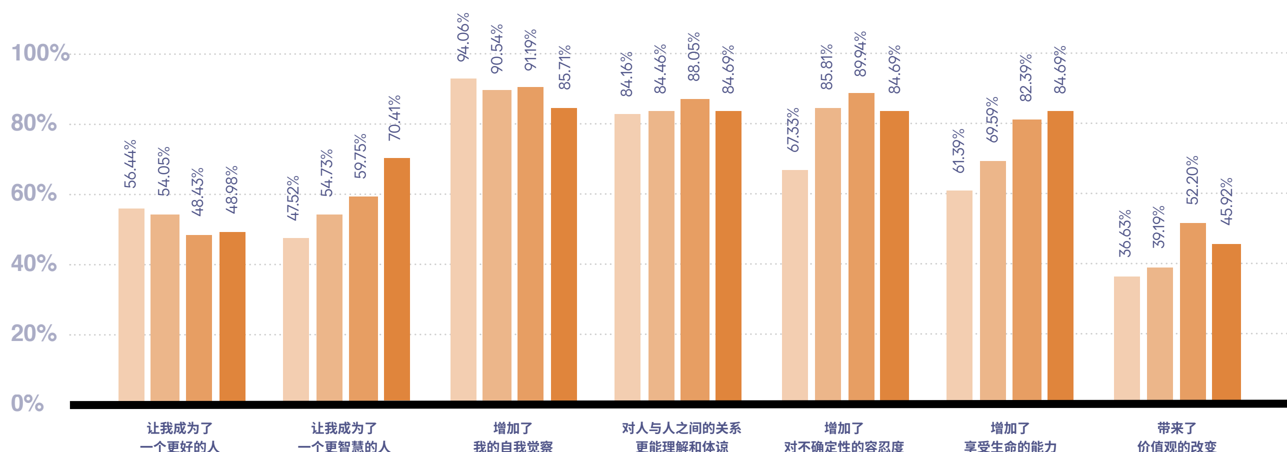
不同成长阶段咨询师职业满意度分布





咨询师眼中心理咨询工作给个人带来的成长





简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

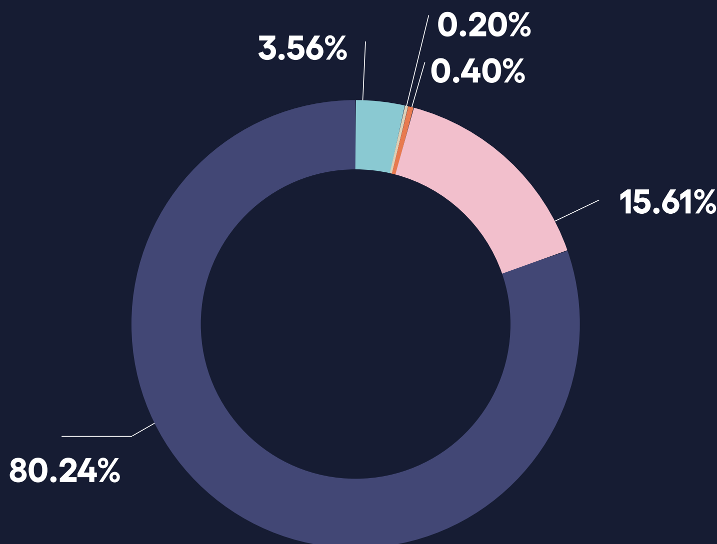
7.4.9 超 80% 心理咨询师非常认同「自我照顾」是专业工作的一部分

心理咨询师的工作涉及处理较多负面的情绪，如何保持良好的状态，对于咨询师而言非常重要。80.24% 的调研咨询师对于「自我照顾是心理咨询师专业工作的一部分」表示非常同意。 随着咨询经验的增长，咨询师对于心理咨询工作的认识逐渐加深，自我照顾的方式也更加多元化：

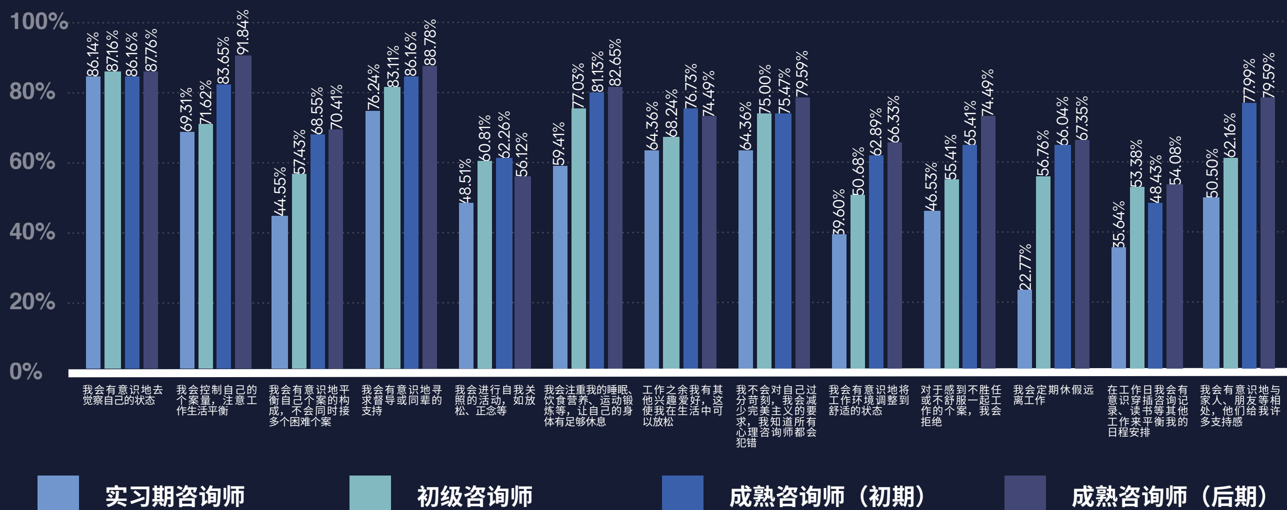
- 在与个案的工作方面，成熟咨询师中有更高的比例会更有意识地控制工作量、平衡个案的构成 (不同时接多个困难个案)、对于不胜任的来访更能拒绝、减少对完美主义的要求。
- 同时，成熟咨询师也有更高比例会注重饮食睡眠等身体健康、工作环境舒适、定期休假、与家人朋友相处等。

心理咨询师对于自我照顾的看法

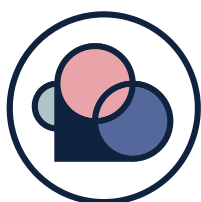




不同成长阶段咨询师自我照顾方式分布



数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506



7.5

疫情对咨询师执业的影响

本节以对简单心理平台内外咨询师的调研数据为基础，呈现了 2020 年新冠疫情对心理咨询师执业状况的部分影响。

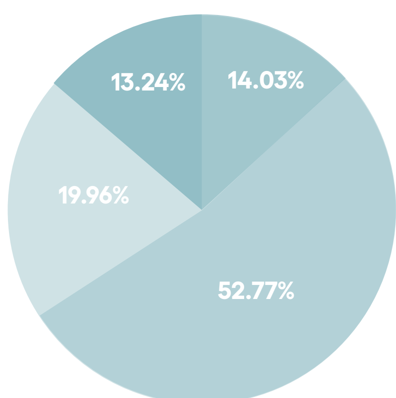
7.5.1 超 60% 咨询师认为疫情对执业有影响，超过 50% 咨询师认为疫情对咨询稳定性有明显影响

2020 年新冠疫情对各行各业产生了一定影响，在简单心理调研中，52.77% 的心理咨询师认为今年的疫情对咨询执业有一定影响，13.24% 咨询师认为有很大影响，14.03% 咨询师表示不确定。51.78% 的咨询师认为疫情使执业的压力和焦虑感有增加。

同时，调研数据显示，超 50% 的咨询师认为疫情对个案的稳定性有影响；32.61% 咨询师认为疫情使咨询暂停，收入受到影响；约 1/4 的咨询师对于不知道何时能恢复正常咨询感到焦虑，也对新的知识要学习感到有压力。

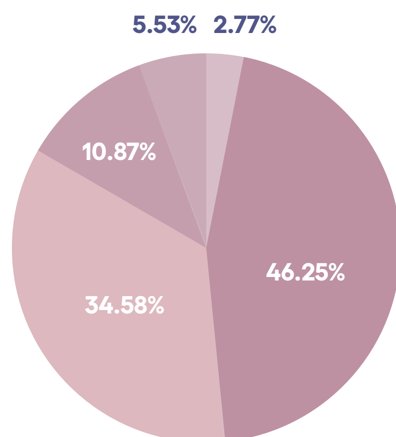
在积极角度，34.19% 的咨询师认为有更多时间与家人相处，更放松了；有 31.42% 的咨询师表示感到世事无常，更加关注当下了。

疫情对心理咨询师执业的影响



有很大影响　没有任何影响
不太确定　有一点影响

疫情对心理咨询师执业压力和焦虑的影响



少量增加　少量减少　大幅减少
没有变化　大幅增加

疫情对心理咨询师执业压力影响的原因分布



数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

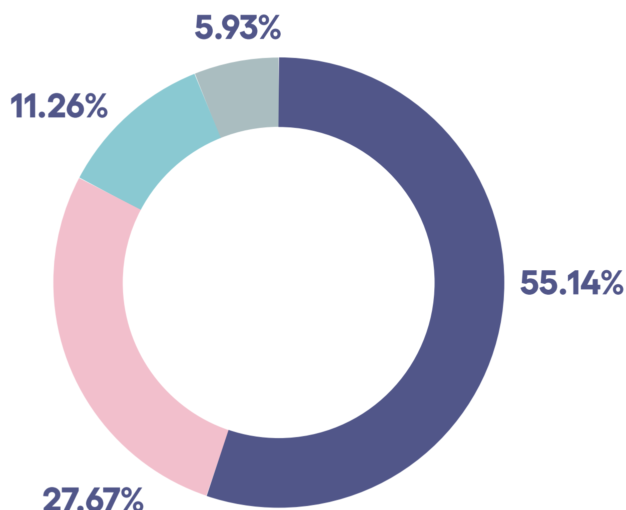
7.5.2 疫情期间咨询师的执业方式及个案量变化

调研结果显示：55.14% 咨询师疫情期间存在短时暂停，后转为视频咨询，疫情稳定后又转回面询；除 27.67% 的咨询师持续视频咨询外，其余咨询师均有或短或长的暂停。

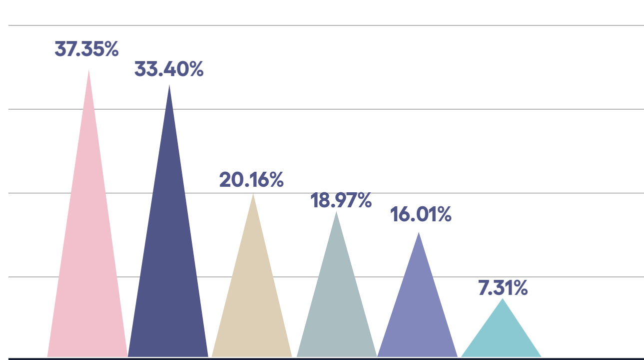
在对个案量的影响方面，37.35% 的受访咨询师表示老来访有小幅的脱落。但同时，疫情使得更多大众对心理健康的需求，有 33.40% 的咨询师表示新来访的量较之前有所增加。

心理咨询师在疫情期间的工作方式

- 前期短时暂停，中间邀请面询来访转为视频咨询，疫情稳定后转回面询
- 完全没影响，持续视频咨询
- 前期暂停，待疫情稳定后直接恢复面询
- 完全暂停



疫情对个案量的影响



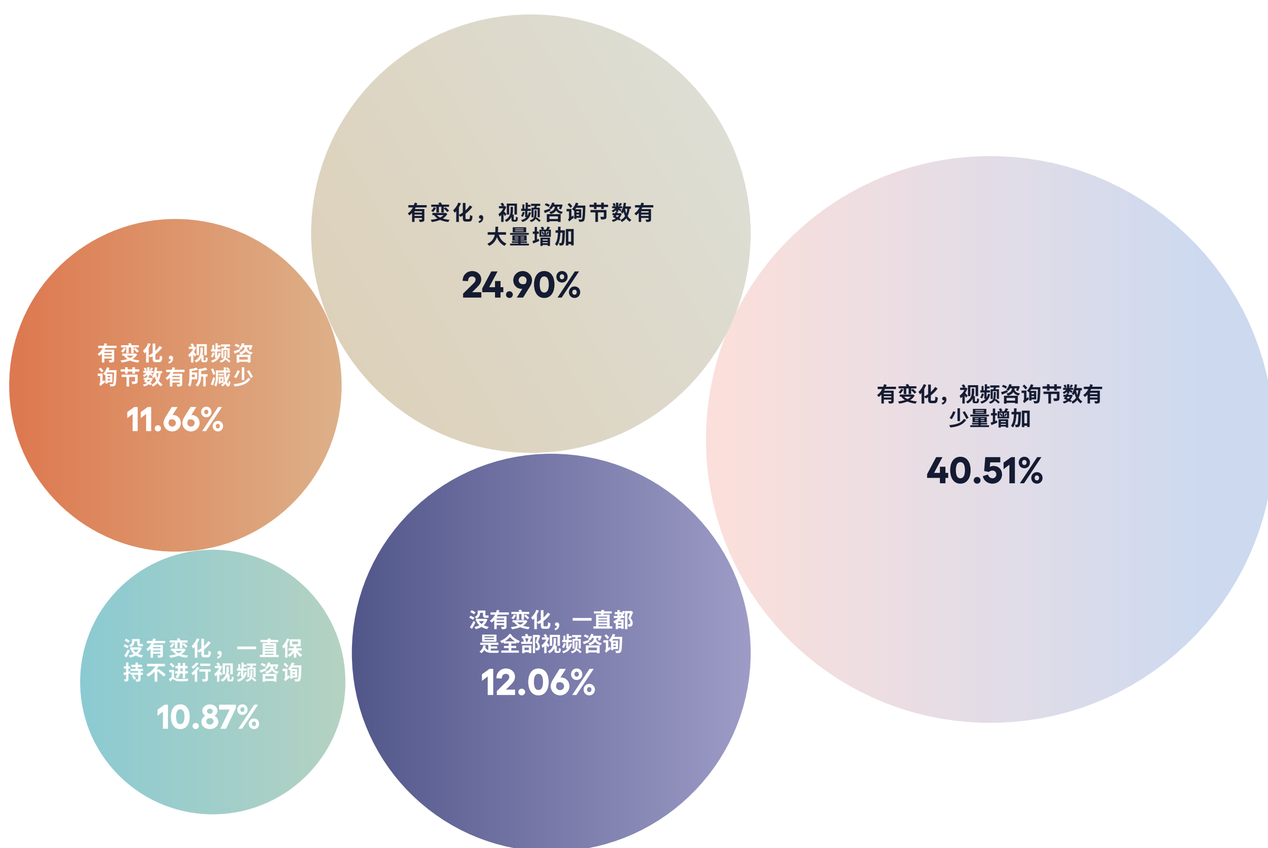
- 老来访有小幅脱落，约占老来访的 1/3 以内
- 新来访量较之前有所增加
- 新来访量较之前有所减少
- 完全没影响
- 新来访量较之前变化不大
- 老来访有大幅脱落，约占老来访的 1/2 左右或更多

数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

7.5.3 65.42% 的咨询师疫情期间视频咨询的个案量有增加

疫情的出现，令世界上67%的国家发心理咨询和心理治疗服务产生了中断。在此情况下网络的优势得到显现，据世界卫生组织统计，截止到目前，已有 70% 的国家已经采用远程医疗或远程治疗方法来克服面对面心理服务的中断。[1] 据简单心理今年调研数据显示，65.42% 的咨询师表示疫情期及之后视频咨询节数有增加，其中有 24.90% 的咨询师视频咨询的个案量有大幅增加。

疫情期间视频咨询节数变化情况

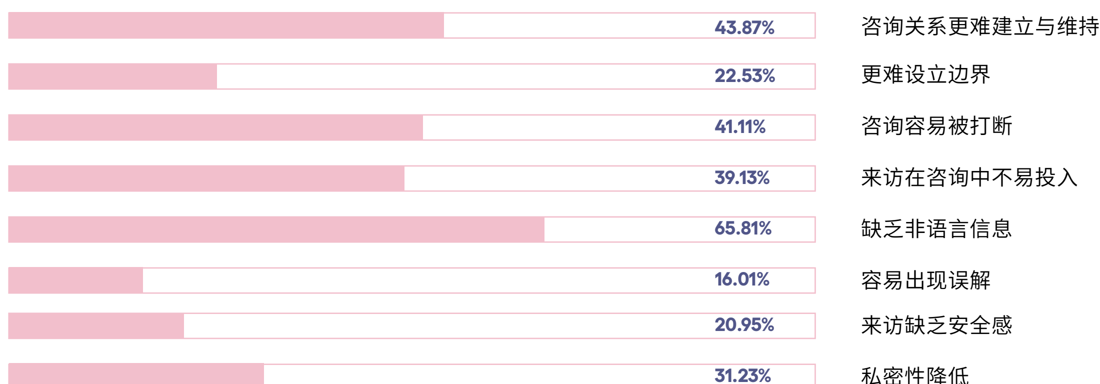


参考资料：[1] WHO 官网，https://www.who.int/zh.
数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

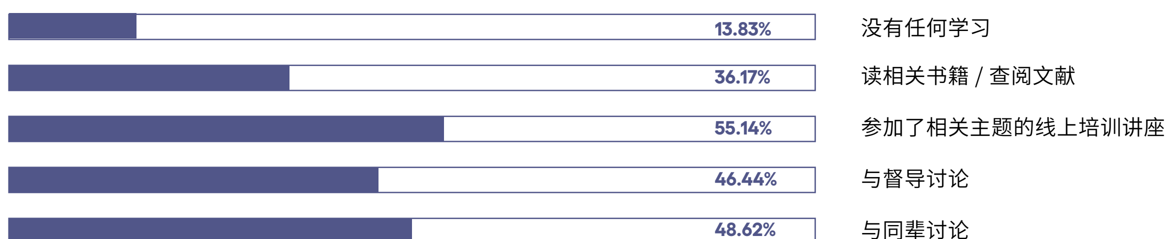
视频咨询也会带来一些挑战，65.81% 的咨询师认为相较于面对面咨询，视频咨询缺乏非语言信息；43.87% 的咨询师认为咨询关系更难建立与维持；另外，受限于视频软件和网络稳定性，以及来访者所处环境的影响，41.11% 的咨询师认为咨询更容易被打断。

为了提高视频咨询的专业胜任力，咨询师们开展了不同形式的视频咨询学习，其中 55.14% 受访咨询师表示参与了视频咨询相关线上培训讲座，另外，与同辈、督导等的讨论也是更多被采用的学习方式。

咨询师认为视频咨询存在的挑战



疫情期间咨询师针对视频咨询相关的学习情况



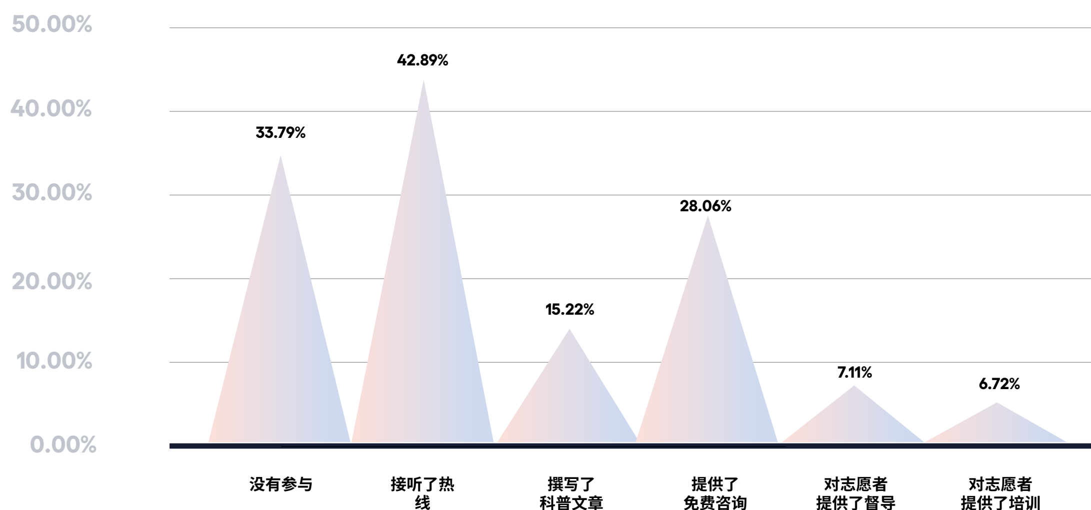
数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

7.5.4 近 2/3 咨询师在疫情期间参与了疫情相关的心理志愿工作

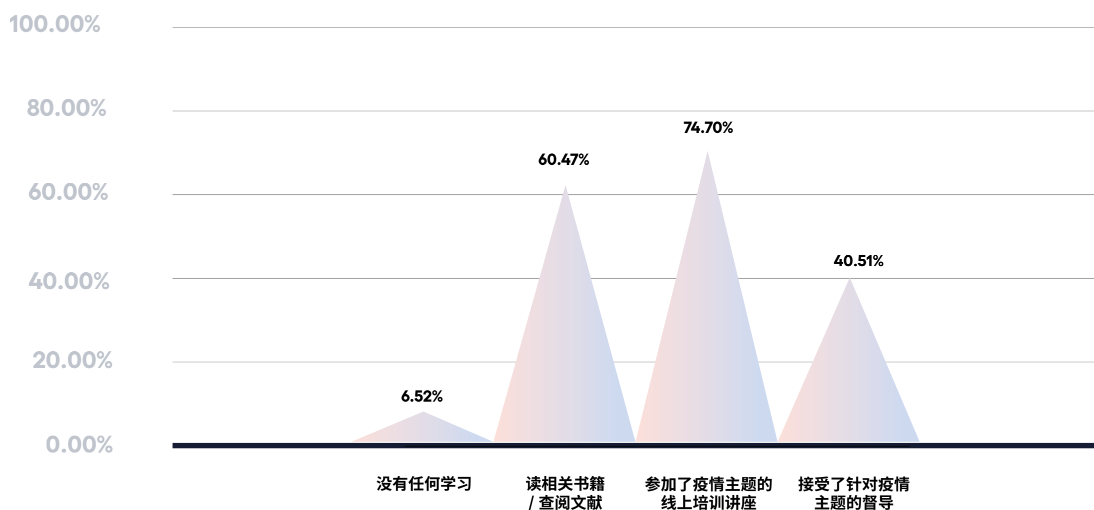
疫情的突发对于咨询师的工作造成了一定挑战，面对社会大众对于心理服务的紧急需求，近 2/3 受访咨询师参与了疫情下心理援助志愿工作，其中心理热线是最主要的援助方式，42.89% 的咨询师参与了接听热线。

为更好地了解疫情期间大众的心理特点，提供志愿及心理咨询服务，74.70% 的受访咨询师在疫情期间参与了疫情主题相关的线上培训，同时，约 60% 的咨询师通过阅读灾疫下心理援助的相关书籍和文献，以获取疫情下心理援助知识。

疫情期间咨询师参与志愿工作的情况



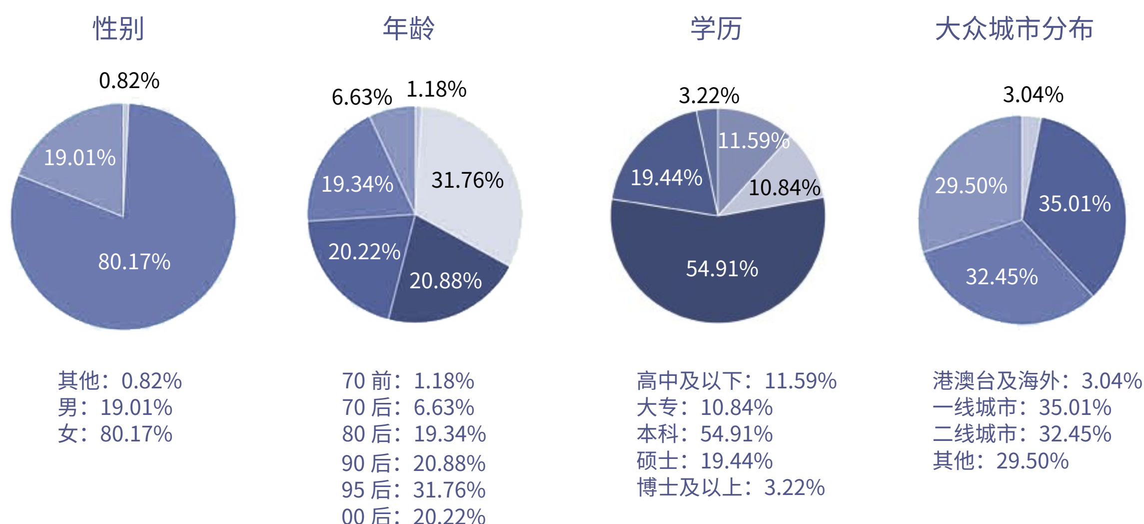
疫情期间咨询师针对疫情相关影响的学习情况



数据来源：简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷，N=506

附录一 调研样本说明

简单心理和果壳共同发起的大众心理健康认知度匿名调研问卷



其他：0.82%
男：19.01%
女：80.17%

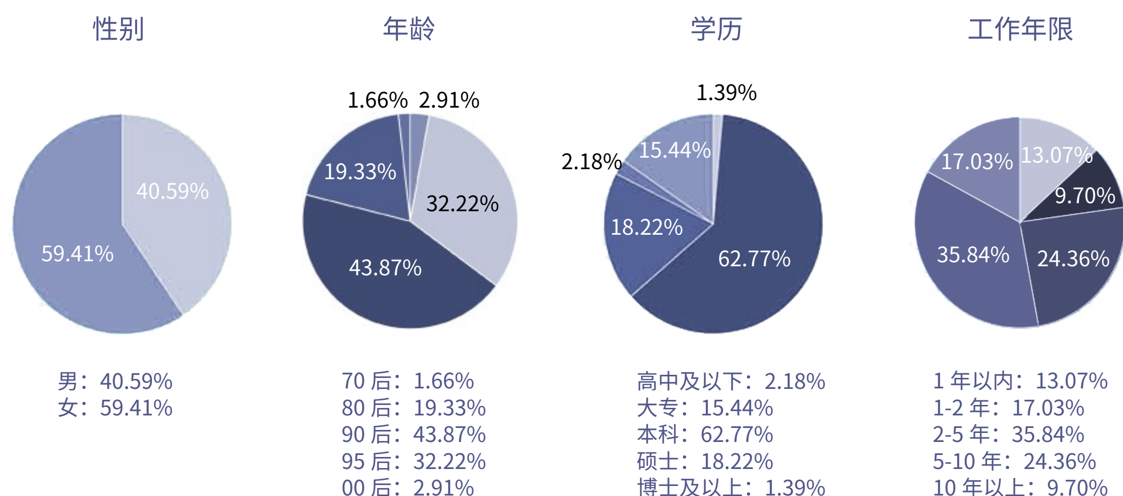
70 前：1.18%
70 后：6.63%
80 后：19.34%
90 后：20.88%
95 后：31.76%
00 后：20.22%

高中及以下：11.59%
大专：10.84%
本科：54.91%
硕士：19.44%
博士及以上：3.22%

港澳台及海外：3.04%
一线城市：35.01%
二线城市：32.45%
其他：29.50%

调研时间：2020.12。样本量：11031

简单心理和拉勾共同发起的职场人心理健康匿名调研问卷



男：40.59%
女：59.41%

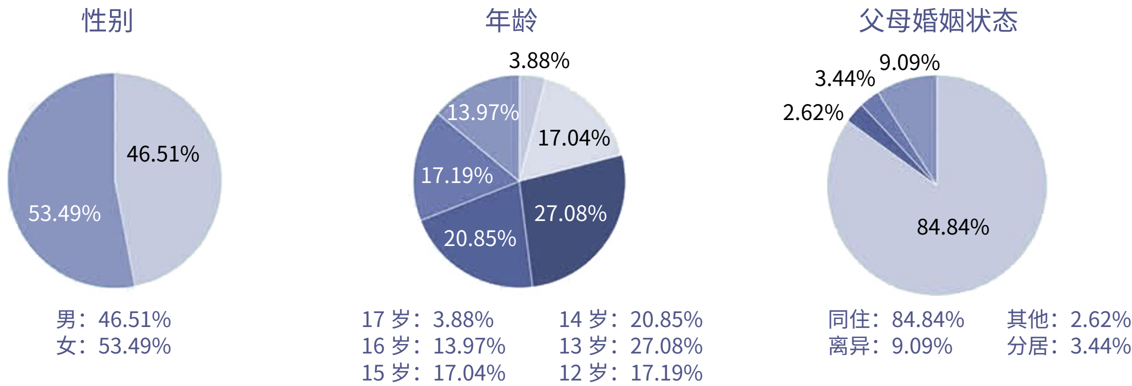
70 后：1.66%
80 后：19.33%
90 后：43.87%
95 后：32.22%
00 后：2.91%

高中及以下：2.18%
大专：15.44%
本科：62.77%
硕士：18.22%
博士及以上：1.39%

1 年以内：13.07%
1-2 年：17.03%
2-5 年：35.84%
5-10 年：24.36%
10 年以上：9.70%

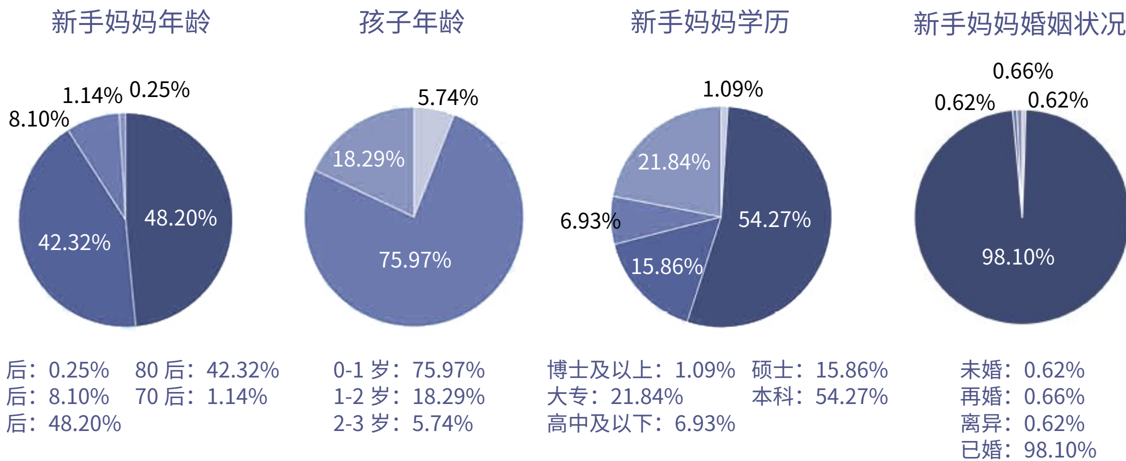
调研时间：2020.12。样本量：505

简单心理、腾讯企鹅辅导及腾讯家长学校共同发起的青少年心理健康匿名调研问卷



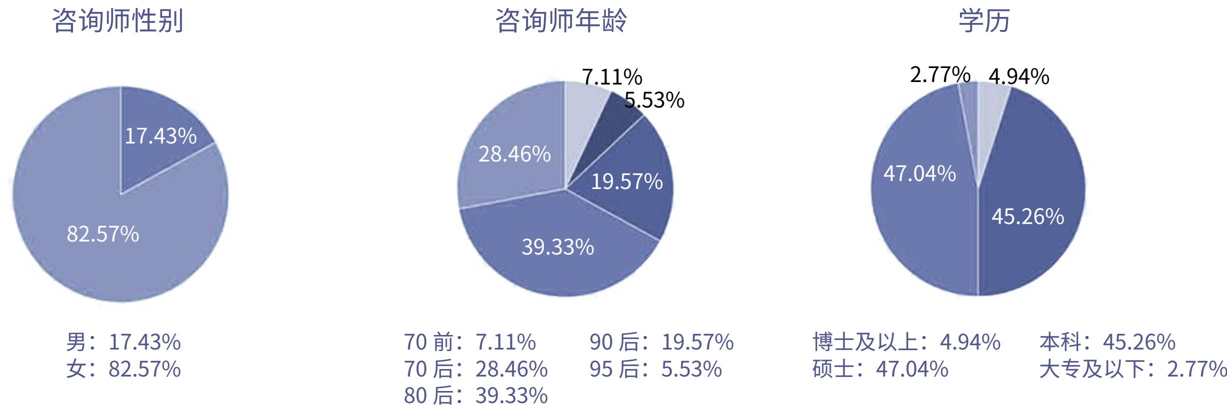
调研时间：2020.12。样本量：20690

简单心理和育学园共同发起的孩子 0-3 岁新手妈妈心理健康匿名调研问卷



调研时间：2020.12。样本量：2106

简单心理和简单心理 Uni 共同发起的心理咨询师执业状况匿名调研问卷



调研时间：2020.11。样本量：506

附录二 参考文献及数据来源

参考文献

1. 蔺秀云等 . (2020). 新冠肺炎疫情防控期间“多角色”家庭关系调研报告 . from https://mp.weixin.qq.com/s/HsH4CaNAvkN_ibNHTDkqwA
2. 刘贤臣 , 杨杰 . (1997). 青少年抑郁症状的年龄性别差异 . 中国行为医学科学 (1 期), 30-33.
3. 马梁红 , 唐柳云 , 骆桂秀 , 李佑琳 , 韦真理 , & 吕桂芬等 . (2002). 十五种心身疾病的心理社会因素调查分析 . 中国临床心理学杂志 10(004), 266-269.
4. 史晨辉 , 马宁 , 王立英 , 易乐来 , 王勋 , & 张五芳等 . (2019). 中国精神卫生资源状况分析 . 中国卫生政策研究 (2), 51-57.
5. 杨艳杰 , 张萌 , 邱晓惠 , 乔正学 , & 于方 . (2010). 青少年抑郁症影响因素研究 . 中国初级卫生保健 (03), 33-35.
6.American Psychiatric Association. (1987). Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-III. 3rd. ed revised.
7.Andersson, G.，Cuijpers, P., Caribring, P., Riper, H. & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. World Psychiatry, 13(3), 288-95.
8.Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., Leeson, P., Heaven, P., & Jordan, C. (2010). On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. Journal of Adolescence, 34(4), 695–703.
9.Cooper, C. L. , & Marshall, J. . (1978). Methodological Problems Associated with Stress Research. Understanding Executive Stress. Palgrave Macmillan UK.
10.Dong, L., & Bouey, J. (2009) . Emerging Infectious Diseases.
11.Eisenberger, R. , Huntington, R. , Hutchison, S. , & Sowa, D. . (1986). Perceived organizational support. Journal of Applied Psychology, 71(3), 500-507.
12.Farh, J. L. . (1990). Accounting for organizational citizenship behavior: leader fairness and task scope versus satisfaction. Journal of Management, 16(4), 705-721.
13.Gin, S, Malhi, J, John, & Mann. (2018). Depression. Lancet.
14.How Long Will It Take for Treatment to Work?..(n.d.).Retrieved July, 2017, from https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/length-treatment.
15.Huang, Y. , Wang, Y. , Wang, H. , Liu, Z. , Yu, X. , & Yan, J. , et al. (2019). Prevalence of mental disorders in china: a cross-sectional epidemiological study. The Lancet Psychiatry.
16.Khazaie, H. , Rezaie, L. , Shahdipour, N. , & Weaver, P. . (2016). Exploration of the reasons for dropping out of psychotherapy: a qualitative study. Eval Program Plann, 23-30.
17.Li,D. , Xiao,J. , Yuan,W. , Ying,H. , Jun,M. , & Xue,Y , et al. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. Journal of Affective Disorder, (275) , 695–703.
18.Maslach, C. . (1982). Understanding burnout. Job Stress and Burnout.
19.Maslach, C. , Schaufeli, W. B. , & Leiter, M. P. . (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.
20.Mojtabai, & Ramin.. (2009). Unmet need for treatment of major depression in the united states. Psychiatric Services, 60(3), 297.
21.Renee, Martinez, Ingrid, Johnston-Robledo, Heather, & M., et al. (2001). Singing "the baby blues": a content analysis of popular press articles about postpartum affective disturbances. Women & Health, 31(2-3), 37-56.
22.Ronnestad, M. H. , & Skovholt, T. M. . (2003). The journey of the counselor and therapist: research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5-44.
23.Ryan, P . (2020). 1 in 4 young people are reporting suicidal thoughts. Here's how to help. (n.d.). Retrieved August, 2020, from https://edition.cnn.com/2020/08/14/health/young-people-suicidal-ideation-wellness/index.html.
24.Seeman,M. (1959).On the meaning of alienation. American Sociological Review,24(6),783-791.
25.Seligman, M. E. P. , Ernst, R. M. , Gillham, J. , Reivich, K. , & Linkins, M. . (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions: oxford review of education: vol 35, no 3. Oxford Review of Education.
26.Shi, L. , Lu, Z. , Que, J. , Huang, X. , Liu, L. , & Ran, M. , et al. (2020). Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in china during the coronavirus disease 2019 pandemic. JAMA Network Open.
27.Williamson, D. A. , & Sebastian, S. B. . (2010). Psychophysiologic disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica, 55(S268), 87-89.
28.Young people's anxiety levels doubled during first COVID-19 lockdown, says study. (n.d.). Retrieved November, 2020, from https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-11/uob-ypa112420.php.
29.Zara, G.. (2020). How well is telepsychology working? American Psychiatric Association, 51(5)